



حياة دون قلق



WORRY-FREE LIVING

حياة مطمئنة مليئة بالسعادة والسلام



المؤلف الذي احتلت كتبه المراتب الأولى في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً حول العالم



ريوهو أوكاوا

قائد ومؤسّس مجموعة «العلم السعيد»

RYUHO OKAWA

حياة دون
قلق

WORRY-FREE LIVING
حياة مطمئنة مليئة بالسعادة والسلام

حياة دون
قلق

WORRY-FREE LIVING

حياة مطمئنة م   ليئة بالسعادة والسلام

تأليف

ريوهو أوكاوا

Ryuho Okawa

ترجمة

زينة إدريس



يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
Worry-free Living
حقوق النشر العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر

IRH Press Co., Ltd.
2-10-8 Akasaka, Minato-ku,
Tokyo, 107-0052, Japan

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

Original Title: "Worry-free Living"
First Published in Japan in 2012 as Kokoro wo Iyasu Stress - Free No Kofukuron by IRH Press Co., Ltd.

الطبعة الأولى: 1442 هـ - 2020 م

ردمك 978-614-02-3927-2



facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران – بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

المحتويات

مقدّمة

لا شكّ في أنّ المخاوف التي يواجهها الناس متنوّعة بقدر تنوّع الناس أنفسهم. وتتمثّل مهمّة الزعيم الروحي في استخلاص أكثر العناصر شيوعاً من هذه المخاوف وتقديم طرق للتعامل معها.

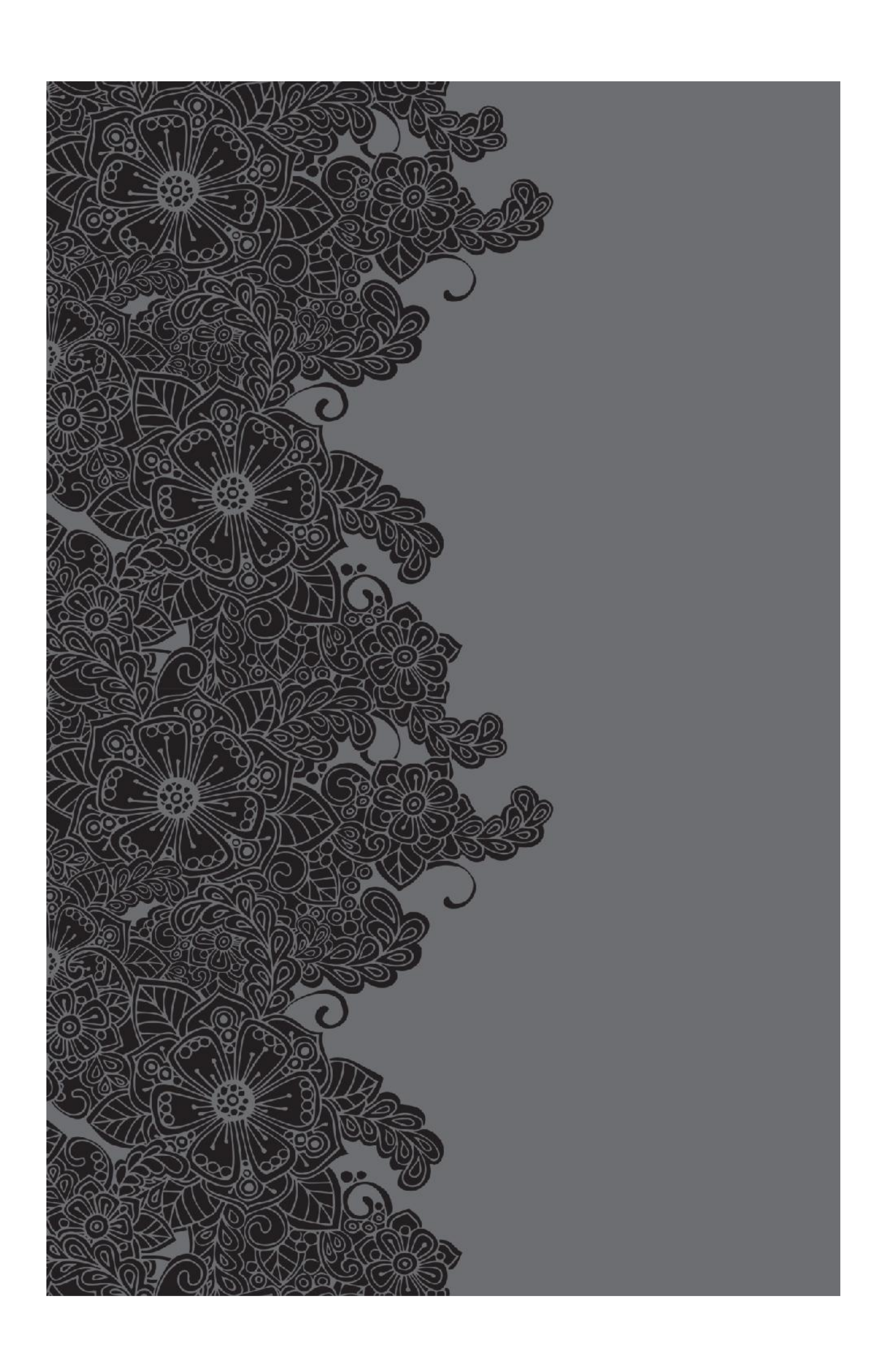
تمّ تجميع هذا الكتاب بشكل أساسي من المحاضرات التي ألقيتُها على أعضاء مراكزنا المحلّية في المدن الإقليمية في اليابان، وتحدّثت فيها بصراحة وارتياح عن أفكاري الأساسيّة.

ويسعدني أن أضع هذا الكتاب بين يديك كدليل يساعدك بشكل دائم على فهم عقلك واكتشاف معنى لحياتنا في هذا العالم.

ريوهو أوكاوا

المؤسّس ورئيس المجلس التنفيذي

لمجموعة العلم السعيد



الفصل الأوّل

كيف تواجه التوتّر

1
كيف تتعامل مع التوتّر في العلاقات

يكمن التوتّر خلف عديد من مشاكل حياتنا المعاصرة

إنّ مسألة التعامل مع التوتّر تتجاوز الدين. فالقدرة على مواجهة الإجهاد النفسي نعمة لكلّ من يعيش في أيّامنا هذه. ويُعتبر هذا الموضوع شديد الأهمّية على الأرجح ليس لدى اليابانيين فحسب، بل لدى الأميركيين أيضاً، فضلاً عن شعوب كثيرة في دول أخرى في العالم.

تتنوّع المشاكل التي نواجهها في عالم اليوم، ولكن بغضّ النظر عن كيفيّة وصفنا لها، فإنّ الحزن الذي تسبّبه لنا ليس سوى نتيجة للتوتّر. بعض من يقرأون هذه السطور قد لا يرغبون سوى في معرفة كيفيّة التخلّص من التوتّر، وقد يشعرون أنّ هذا كلّ ما يحتاجون إليه لبلوغ التنوير في العالم الحديث. وربّما كانوا يعتقدون أنّهم لا يحتاجون إلى الانتماء إلى مؤسّسة مثل هابي ساينس (العلم السعيد) لبلوغ التنوير. لكنّ الأمور لا تسير على هذا النحو.

سيعطيك هذا الفصل بالتأكيد لمحة عن عالم التنوير، ولكن اعلم من فضلك أنّ مجرّد قراءته لن تساعدك على بلوغ حالة أعلى من الوعي على الفور. فوراء ما أناقشه في هذا الفصل، ثمّة خلفيّة تنويرية عميقة.

يستند هذا الفصل إلى محاضرة ألقيتها في مركز العلم السعيد في ماتسودو، الواقعة في إحدى ضواحي محافظة تشيبا في اليابان. قبل المحاضرة، طلبت من الجمهور الإجابة على استبيانات حول أنواع المخاوف التي يشعرون بها وما يسبّب لهم التوتّر.

كشفت النتائج أنّ الهاجسَين الرئيسَين لديهم كانا العلاقات الشخصيّة والمشاكل المالية أو النقدية، تليها بعض المخاوف بشأن الشيخوخة. وربّما نحصل على نتائج مماثلة إذا طرحنا هذه الأسئلة على المارّة في الشارع. فهذه قضايا أساسيّة نسبيّاً ولكنّها مهمّة بحيث يرغب كثير من الناس أن يعرفوا عنها، ولذلك أودّ أن أقدّم حلولاً لهذه الأنواع من المشاكل في هذا الفصل.

لدى الأشخاص الذين أجابوا على الاستبيان، كانت أكثر المسائل التي سبّبت لهم التوتّر هي مشاكل العلاقات، لا سيّما مع زملائهم أو رؤسائهم في العمل أو داخل المؤسّسة الواحدة. عموماً، يقوم أرباب العمل بقياس الموظّفين وتصنيفهم وفقاً لمجموعة من المعايير، مثل الخبرة والخلفيّات التعليميّة والعمليّة والإنجازات السابقة، هذا فضلاً عن عدد السنوات التي عمل فيها الموظّف في الشركة. ويستخدم أصحاب العمل هذه المعايير لتعيين كلّ موظف في المنصب المناسب. وهنا يواجه الموظّفون مشاكل العلاقات.

تجربتي في النزاعات مع أوّل زميل لي

أذكر أنّني عانيت من توتّر كبير خلال السنوات الستّ التي عملت فيها لدى شركة تجارية في العقد الثاني من عمري. لكن عندما أفكّر في تلك التجربة الآن، أشعر أنّني تخلّصت تماماً من الإجهاد النفسي الذي كان ينتابني في ذلك الحين. فجميع المشاكل والمخاوف التي سبّبت لي التوتّر حينذاك اختفت تماماً الآن. ولم تتبقَّ مشكلة واحدة لم تُحلّ وحملتها معي حتّى هذا اليوم، ممّا يعني أنّني لم أبقَ على حالي أنا نفسي. فقد كنت أواجه تحدّياً تلو الآخر، ولذلك، ما كان سبباً للتوتّر أو القلق بالنسبة إليّ قد انقضى تماماً مثل نهر جارٍ، وأصبح بلا أهمّية.

في ذلك الوقت، كان العديد من خرّيجي جامعة طوكيو، من زملائي القدامى، يعملون في الشركة التجارية نفسها. وكان أحدهم مصدر ضيق رئيس بالنسبة إليّ. غير أنّني عندما أنظر إلى الوراء الآن، أشعر بالامتنان الشديد لذلك الزميل لأنّه وضعني أمام هذا التحدّي، ذلك أنّ تلك التجربة جعلتني أصبح ما أنا عليه اليوم. وربّما شعر أنّ عليه إعطائي درساً صارماً في الحبّ من خلال إظهار نقاط ضعفي بشكل صارخ، كما لو كان يغرز دبابيس في قلبي بشكل متعمّد. لكن بفضل دروس الحبّ القاسية تلك، تمكّنت من اكتساب الحكمة وتعلّم الكثير حقّاً.

في الوقت نفسه، من المحتمل جدّاً أن يكون زميلي قد عاملني بتلك القسوة لتنفيس الضغط النفسي الذي يعاني هو منه. على الأرجح كانت المسألة ستصبح أكثر خطورة لو أنّه عامل الآخرين بالطريقة نفسها أيضاً. لكنّه توقّع منّي على الأرجح أن أحتمل وأن أصغي إلى طلباته غير المعقولة لأنّني كنت أصغر سنّاً ولأنّنا تخرّجنا من القسم نفسه والجامعة نفسها. على أيّ حال، فقد قدّم لي العديد من الدروس الصعبة لتدريبي.

على سبيل المثال، أذكر أنّني عندما ساعدتُ في توظيف خرّيجين جدد، سخر منّي بشدّة لتوظيف عدد لا بأس به من الخرّيجين الموهوبين من زملائي القدامى في الدراسة. وقال شيئاً من مثل: "سوف تعاني لاحقاً إذا وظّفتَ كثيراً من الأشخاص الأكفّاء الآن. ألا تعلم أنّ أولئك الذين ينضمّون إلى الشركة بعدك بخمس إلى عشر سنوات سيصبحون لاحقاً من أشدّ منافسيك؟". صدمني هذا الكلام لأنّ تلك الفكرة لم تخطر ببالي على الإطلاق. فقد اعتقدت ببساطة أنّ وظيفتي تتمثّل في توظيف أشخاص موهوبين يمكنهم المساهمة في تطوير الشركة، ولذلك كرّست نفسي لتوظيف أناس أكفّاء وأذكياء.

كنت ماهراً بشكل خاصّ في توظيف المرشّحين الذين تلقّوا عروضاً من شركات أخرى. وكما ثبت لاحقاً، عندما أنشأت منظّمتي، العلم السعيد، استطعت الفوز حتّى بأولئك الذين تلقّوا عروضاً من العديد من الشركات الرائدة الأخرى. كان التوظيف من المهامّ الموكلة إليّ في ذلك الوقت، بالإضافة إلى عملي المعتاد. وعلى الرغم من أنّني لم أتلقَّ تعويضاً كبيراً على هذا النوع من العمل، إلّا أنّني كنت سعيداً بتقديم المساعدة، لمجرّد أنّني كنت أستمتع بذلك. فأنا لا أتمتّع ببعد نظر إلى هذا الحدّ. لذلك عندما سمعتُ كلام زميلي، أتذكر أنّني قلتُ في نفسي، "فهمت. أعتقد أن الحكماء يرون الأمور بشكل مختلف. لم أفكّر على المدى البعيد".

من دروسه الأخرى القاسية في الحبّ درس يتعلّق بقواي الروحانيّة، والتي كنت أتمتّع بها منذ ذلك الوقت. غير أنّني لم أُطلع أحداً من زملائي في العمل على ذلك بشكل صريح. كنت قد أخبرت عدداً قليلاً من الأشخاص الذين أثق بهم بالظواهر الروحية التي اختبرتها. ولكنّ الشائعات انتشرت بطريقة ما، وسمع زميلي ذاك بها. أذكر أنّه وبّخني بشدّة قائلاً أشياء من مثل: "أنت بحاجة إلى التوبة! استرجع كلّ الأشياء الروحانية التي قلتَها!". وحاوَل أن يجبرني على إنكار الظواهر الروحانيّة التي مررتُ بها.

الآن، غالباً ما أتحدّث عن الجانب "المشرق" من أيّامي في الشركة التجارية، ولا أتحدّث عادةً عن الجانب "المظلم"، لأنّ كلّ محادثاتي تقريباً يتمّ تسجيلها ومن شأنها أن تترك انطباعات عميقة في أذهان المستمعين. ولا يزال كثير من الناس الذين عملت معهم في الشركة التجارية على قيد الحياة، ولا أريد أن أسبّب لهم المشاكل من خلال التحدّث عنهم.

بذور النموّ الذاتي الكبير تكمن في النقد

مع ذلك، عندما أفكّر الآن في الأمر، ألاحظ أنّ كثيراً من الصعوبات التي واجهتها مع الآخرين، لا سيّما أولئك الذين تسبّبوا لي بالحزن وبالأذى العميق، أصبحت غذاء لروحي لاحقاً. واليوم، نادراً ما أتلقّى نقداً مباشراً، لكن في تلك الأيّام واجهت انتقادات متواصلة، وتعلّمت الكثير منها.

يتطلّب انتقادي وجهاً لوجه اليوم كثيراً من الشجاعة، وحتّى رئيس دولة لا يتجرّأ على ذلك. فلو قام أحدهم بالإدلاء بملاحظة سلبيّة عنّي - مثلاً: "أنا أكره تعابير وجه ريوهو أوكاوا" - وتمّ نشر تعليقه في إحدى الصحف، فسوف يتلقّى على الأرجح سيلاً من الشكاوى من أعضاء منظّمتنا، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الصحيفة، وسيصعب التعامل مع هذا الكمّ من الاحتجاجات. وحتّى لو وافقتُ على ما قاله عنّي، فإنّ أعضاء مجموعة العلم السعيد لن يغفروا له بسهولة.

على أيّ حال، ربّما كنت تعاني من مشاكل في العلاقات في مكان العمل، وفي هذه الحالة، من المفيد أن تعرف أنّ الانتقادات التي تتلقّاها ليست جميعها خاطئة. إذ تُعتبر تلك الانتقادات بذور النموّ الجذري الذي قد يحوّلك إلى شخص أكثر روعة. وما عليك فعله ببساطة هو استخلاص درس من تلك الانتقادات واستخدامه لتحسين نفسك. وحتّى إذا تلقّيتَ نقداً من أشخاص لا يعجبونك حقّاً، فإنّ نقدهم قد يكون مفيداً.

ليس من قبيل الديمقراطية أن نتلقّى الانتقادات فقط من أشخاص أكثر تميّزاً منّا. ففي مجتمع ديمقراطي، بإمكان المواطنين العاديين انتخاب أو رفض المرشّحين لمنصب معيّن. بعبارة أخرى، تعمل الديمقراطية بناء على فرضيّتين: أوّلاً، حتّى الأشخاص العاديون يمكنهم غالباً الإشارة إلى أوجه قصور الأفراد البارزين ونقاط ضعفهم وإخفاقاتهم. وثانياً، بإمكاننا أن نرى أطباع الآخرين بوضوح تامّ حتّى لو لم نكن نعي حقيقة أطباعنا.

بالتالي، في مجتمع ديمقراطي، كلّما أصبحتَ أكثر تميّزاً، كنتَ أكثر حاجة إلى الإصغاء إلى النقد. ومع تحسّن مكانتك الاجتماعيّة، فإنّ ما هو مقبول بالنسبة إلى شخص عادي يصبح غير مقبول بالنسبة إليك. وبعد نقطة معيّنة، تبدأ بمواجهة اللوم، حتّى نتيجة زلّة لسان بسيطة. من شأن تجربة كهذه أن تكون مؤلمة للغاية، ولكنّها تُظهر بشكل من الأشكال كيف يجب أن نكون على قدر المسؤوليّة التي ترافق المكانة الاجتماعية البارزة. ومن الأهمّية بمكان أن ندرك ذلك.

في الواقع، كلّما أصبح المرء أكثر أهمّية في المجتمع، ازداد حجم النقد الذي يتلقّاه. فيتعرّض للنقد حتّى بشأن أمور لم تلفت انتباه الناس سابقاً. ذلك أنّ بعض التصرّفات أو السلوكيّات تُعتبر مقبولة إذا كنت تابعاً، ولكنّها لا تعود كذلك بمجرّد أن تصبح قائداً. ولا سيّما عندما تحتلّ المرأة منصباً قيادياً، فإنّها تسمع أموراً لا ترغب في أن يشير إليها الناس. ولكن هذا أمر لا مفرّ منه عندما تصبح في منصب قيادي. ومع ازدياد مكانتك الاجتماعية علوّاً، ستتلقّى حتماً شكاوى وانتقادات من مختلف أنواع الناس.

لا تأخذ النقد القاسي على محمل شخصي

تعلّمتُ أموراً عديدة من خلال النقد الذي طاولني. ويُعتبر أحدها مهمّاً على نحو خاصّ بالنسبة إلى ذوي الميول الروحانية، لأنّ أولئك الأشخاص يتمتّعون بنقاء القلب، ويميلون إلى أخذ كلام الآخرين على محمل الجدّ، كما يتأذّون بشكل زائد. فالأشخاص ذوي الميول الدينيّة غالباً ما يلتزمون بمبادئ معيّنة مثل عدم تناول الآخرين بأحاديث مسيئة. ونتيجة لذلك، يصبحون عرضة للانتقادات والاعتداءات اللفظية، ويتأذّون بعمق، ويتركون الألم يعتمل في صدورهم لفترة طويلة.

هذا ما كنت عليه في شبابي، ولكن عندما أفكّر في ذلك الوقت الآن، بعد مرور عدّة سنوات، أدرك أنّ الضعف الزائد وترك الألم يطول كثيراً هو نوع من الخطيئة. ففي بعض الأحيان يقول الناس أشياء من دون تفكير. وفي حالات كثيرة، يتفوّهون بالأمور التي تخطر فجأة في أذهانهم بسبب موقف معيّن أو بسبب سوء مزاجهم. وفي هذه الحالة، لا يجدر بك أن تسمح للألم الذي تسبّبه ملاحظات الآخرين بالاستمرار لعشر سنوات أو عشرين سنة. فالأشخاص الذين تفوّهوا بتلك الكلمات المؤذية لم تكن لديهم على الأرجح النيّة بتعذيبك لعقود من الزمن أو جعلك تعاني طوال العمر.

بالطبع، يصدف في بعض الأحيان أن يكون لدى أحدهم النيّة بإيذائك لبقيّة حياتك، فيستهدفك، ويلقي سهماً من النقد في الوقت المناسب ليسبّب لديك أكبر أذى ممكن. لكنّ هذا النوع من الأمور لا يحدث سوى مرّة أو مرّتين في الحياة، هذا إن حدث. ذلك أنّ الناس لا يفكّرون في حياتهم اليوميّة على المدى البعيد إلى هذا الحدّ. فمعظمنا أشخاص عاديون، ولذلك من المحتوم أن نتأذّى من ملاحظات بعضنا البعض أحياناً. ولكن حتّى لو أخذنا كلام بعضنا بشكل شخصي ووجدناه مسيئاً، فعلينا أن نحاول نسيان ما سمعناه بعد ليلة نوم واحدة، لأنّ الناس يقولون الكثير من الأمور التي لا يفكّرون فيها مليّاً.

على سبيل المثال، عندما تتعرّض للانتقاد بشأن عملك أو شركتك، قد تعاني كقائد، ولكن من المحتمل أن يكون الأشخاص الذين صدرت عنهم الشكوى يحتاجون بكلّ بساطة إلى مزيد من الاهتمام. فهم يعجزون عن التعامل مع العقبات التي يواجهونها، ويسبّب لهم ذلك الإحباط الذي يتحوّل إلى رغبة في الحصول على الاهتمام ويطفو على السطح على شكل انتقادات يوجّهونها لمدرائهم. بالتالي، لا يجدر بنا على الأرجح أن نتجاهل النقد تماماً ولا أن نأخذه كثيراً على محمل الجدّ. وهذا أحد الدروس المهمّة التي تعلّمتها عندما كنت أصغر سنّاً. فمن شأن الأشخاص الميّالين إلى الالتزام الديني، خصوصاً، والذين يتمتّعون بنقاء القلب، أن يكونوا حسّاسين للغاية، ولذلك عليهم أن يتعلّموا كيف يصبحون أكثر صلابة.

من المفيد التفكير في كيفيّة الاستعداد للدفاع عن نفسك ضدّ سهام النقد التي تصوَّب نحوك. على سبيل المثال، إذا راقبت المخلوقات المائية، فإنّ الأسماك اللزجة مثل سمك السلّور والثعابين لا تملك قشوراً على أجسادها. لكن ثمّة أنواع أخرى من الأسماك التي تتمتّع بقشور، فضلاً عن مخلوقات بحريّة أخرى كالسلاحف التي تحمل أصدافاً على ظهورها. هذه المخلوقات مجهّزة بشكل مختلف للدفاع عن نفسها.

بالنسبة إليّ، ما زلت أتلقّى انتقادات مؤلمة في بعض الأحيان نتيجة أمور قلتها وأسيء فهمها أو سبّبت الحزن لبعض الناس، ولكنّني لم أعد أتأثّر بالانتقادات الشائعة التي تنالني من حين إلى آخر. ويرجع السبب في ذلك إلى أنّ مستوى الأمور التي تسبّب لي القلق قد ارتفع إلى بُعد أعلى. وأصبح همّي الأوّل الآن يتلخّص في كيفيّة جلب السعادة إلى كثير من الناس، ولم تعد الهموم الصغيرة تقلقني.

تمتّع بالشجاعة لنسيان المسألة بعد ليلة نوم واحدة

غير أنّ الأمور لم تكن تسير على هذا النحو عندما كنت أصغر سنّاً. ففي أيّام الدراسة، شعرت بإحراج كبير عندما اكتشفت أنّ الفتاة التي تعجبني قد حصلت على درجة أعلى من درجتي. دمّرني ذلك إلى حدّ أنّني لم أتناول العشاء، فأنا لم أستطع تناول أيّ طعام. قد يبدو الأمر سخيفاً الآن لدى التفكير فيه. وربّما كان ذلك الوقت هو الذي ينبغي أن أغذّي نفسي فيه وأدرس بجدّ أكبر. ذاك هو الموقف الإيجابي الذي كان يجدر بي اعتماده. إلّا أنّني كنت ببساطة ساذجاً بما فيه الكفاية ليسبّب لي ذلك صدمة جعلتني غير قادر على تناول الطعام، لمجرّد أنّ الفتاة التي تعجبني نالت درجة أعلى من درجتي.

إذا كنت تشعر بالإحباط بسبب أمور كهذه يوميّاً، فإنّك ستسبّب الإرباك للناس من حولك وستمنعهم حتّى من بذل أيّ جهد. ولن يكون من المناسب لهم أن يدرسوا وهم يفكّرون، "أنا لا أريد أن أجرح مشاعر أيّ شخص، ولذلك لا ينبغي أن أدرس بجدّ" أو "لا يجب أن أنال درجة جيّدة، لأنّني قد أسيء إلى كبرياء الآخرين". تُعتبر أيّام الدراسة وقت المنافسة الودّية. فثمّة أوقات تحصل فيها على نتائج أفضل من أصدقائك في الاختبارات، وأوقات أخرى يتفوّق عليك أصدقاؤك فيها، ولكن من منظور أوسع، فإنّ هذه أشبه بألعاب تشارك فيها وفرص لتطوير نفسك. بالتالي، لا يجب أن تحمل أيّ ضغينة بشأن نتائج الامتحانات. وبالنسبة إلى ذوي الميول الدينية خصوصاً، فعليهم ألّا يتأثّروا بسهولة أو يحملوا أيّ أضغان في قلوبهم لمدّة طويلة بسبب أذى عاطفي. ومن الأهمّية بمكان أن يدركوا أنّ حمل الضغائن لوقت طويل هو شكل من أشكال الخطيئة.

من ناحية أخرى، قد يشعر الأشخاص الذين يسبّبون لك الأذى بالسوء هم أيضاً بسبب زلّة اللسان التي ارتكبوها والتي تسبّبت لك بالإزعاج. ولكن حتّى لو ندموا على ما قالوه، فليس من السهل دائماً الاعتذار. في بعض الأحيان، قد يجدون فرصة للاعتذار منك، ولكن إذا فوّتوا هذه الفرصة، فقد لا تتاح لهم مجدّداً. بمعنى آخر، فإنّ رؤيتك تتألّم ربّما تسبّب لهم الألم هم أيضاً. ولذلك، من الضروري أن تعوّد عقلك على نسيان ما قاله الآخرون لك بعد ليلة نوم جيّدة. وسوف تتمكّن من تطوير هذا النوع من القوّة الداخلية إذا بذلتَ جهداً واعياً لتحقيق ذلك.

من دون قشور، لا يمكن للأسماك حتّى صدّ الماء. لذلك نحن نحتاج أوّلاً إلى حماية أنفسنا بواسطة "جلد" يقينا من الانتقاد. بعد ذلك، علينا أن نزيد من سماكة جلدنا حتّى يصبح بمناعة جلد

سمك البيراروكو العملاق الذي يعيش في جنوب أميركا. ولحماية أنفسنا حقّاً، علينا أن نجعله بقوّة صدفة السلحفاة.

عندما تسعى إلى تحقيق هدف كبير، فإنّ الخوف والقلق بشأن الأمور التافهة لا يعملان إلّا ضدّك.

كلّما علا منصبك ازدادت مشاكلك

إنّ الأشخاص الذين يطيلون التفكير في الأمور الصغيرة، ويشعرون بالأذى، ويتشبّثون بإحساس الألم لوقت طويل يملكون الكثير من الوقت. وقد يؤذيهم أكثر سماع ذلك، ولكن تلك هي الحقيقة. فهم يملكون كثيراً من وقت الفراغ، وهذا هو السبب الذي يتيح لهم أن يشعروا بالحزن لسنوات أو حتّى لعقود على أمر قاله أحدهم ذات مرّة. أمّا الأشخاص المشغولون فلا يملكون ببساطة الوقت للتفكير بتلك الصغائر.

على سبيل المثال، قد يشعر موظّف عادي بالألم والأسى بسبب توبيخ تلقّاه من مديره. ولكن عندما تحلّ فترة ركود اقتصادي، فإنّ الرئيس التنفيذي لشركة كبيرة تضمّ عشرات آلاف الموظّفين يواجه مشاكل أخطر بكثير للتفكير فيها. والألم النفسي الذي تعاني منه وأنت تتأرجح على حافّة الإفلاس وتشاهد عشرات الآلاف من الموظّفين مهدّدين بالبطالة يعدّ أكثر أهمّية بكثير من الألم الذي تشعر به عندما تتعرّض للتوبيخ. وفي حين أنّ معظم الموظّفين غالباً ما يكونون غافلين عن الأزمة التي تواجهها الشركة، إلّا أن المدراء يعرفون عادة بشكل مسبق أنّ شركتهم ستنهار إذا استمرّت الأمور على حالها.

واجهت شركة طيران يابانية أزمة مالية كهذه عندما كنتُ ألقي المحاضرة التي يستند إليها هذا الفصل. ففي يناير 2010، قدّمت شركة الطيران تلك عريضة حماية بموجب قانون إعادة تأهيل الشركات لأنّه كان من المتوقّع أن تعاني من عجز يبلغ عشرة مليارات ين في نهاية ذاك الشهر. هذا يعني أنّ الشركة كانت على شفير الإفلاس، بحيث سيتمّ الحجز على طائراتها المستأجرة، وتصبح غير قادرة على التزوّد بالوقود، كما سيتمّ احتجاز رواتب موظّفيها. وكان على شركة الطيران أن تقدّم طلباً سريعاً بموجب قانون إعادة تأهيل الشركات لتجنّب الوقوع في العجز. يمكنك ربّما أن تتخيّل المعاناة التي كان يواجهها المدراء. وبطبيعة الحال، سيتعيّن عليهم الاستقالة، ولكنّهم وجدوا

أنفسهم أيضاً في وضع صعب يفرض عليهم صرف نحو ثلث موظّفيهم البالغ عددهم نحو خمسين ألفاً. وأنا واثق أنّ فريق الإدارة في ذلك الوقت لم يذق طعم النوم لليالٍ طويلة متتالية.

كما سبق ورأينا، عندما تشغل منصباً مهمّاً، لا يتوفّر لديك المجال للتفكير في الانتقادات التي تتلقّاها أو الأمور السلبيّة التي يقولها الآخرون عنك. إذ تجد نفسك أمام مشاكل أكبر يتعيّن عليك التفكير فيها، كما تشغل ذهنك مسائل تخصّ عدداً كبيراً من الناس. وعندما تنظر إلى المشاكل التي تزعجك الآن من هذا المنظور، سترى على الأرجح مدى تفاهتها مقارنة بأنواع المصاعب التي يعاني منها هؤلاء المدراء الكبار.

بالطبع، أنا لا أطلب منك أن تتجاهل تماماً الانتقادات والاتّهامات والإهانات التي قد توجّه إليك. لكن إذا كان النقد الذي تتلقّاه في محلّه من بعض النواحي، فإنّ الطريقة الفضلى والبنّاءة للتعامل معه تتمثّل في استخدامه لتحقيق النموّ الذاتي. بالتالي، من طرق التعامل مع النقد معرفةُ ما إذا كان صحيحاً وما إذا كان من الممكن استخدامه لتحسين نفسك. أمّا الطريقة الأخرى فتتمثّل في الامتناع عن التأثّر بالنقد وعدم التمسّك بالألم لفترة طويلة. فمن الخطأ أن تترك الألم يستمرّ طويلاً، إذ وحدهم من يملكون كثيراً من وقت الفراغ يتركون أنفسهم فريسة للألم. عوضاً عن ذلك، استغلّ وقتك في التفكير في أمور بنّاءة وإيجابية، ولن تجد الوقت الكافي لتشغل نفسك بتلك المسائل.

في الواقع، فإنّ 99 بالمائة من الأشخاص يقلقون، ويتألّمون، ويختلفون حول مسائل تافهة وغير ذات أهمّية. حاوِل للحظة أن تضع مخاوفك جانباً وتتأمّل في المشاكل التي يكافح معها الآخرون من وجهة نظر المتفرّج. ربّما سترى بوضوح عندها أنّ العديد من المشكلات التي يواجهها الناس ليست مهمّة حقّاً. إذ غالباً ما يشعرون بالإساءة بسبب أمور تافهة تحدث في المنزل، أو سوء فهم طفيف في العمل، أو ملاحظات وتصرّفات عابرة من جانب الآخرين.

عندما تدرك أنّك مستاء من أمور تافهة، ستتمكّن من التعامل معها على هذا الأساس. فتماماً كما تتخلّص من الأشياء التي لم تعد بحاجة إليها، لا ينبغي أن تتمسّك بالأذى العابر كما لو كان كنزاً ثميناً.

باختصار، أودّ أن تعرف أنّ 1 بالمائة فقط من المشاكل التي تشغل ذهنك لها أهمّية حقيقية وتتطلّب منك تفكيراً عميقاً. وغالباً ما تكون نسبة الـ 99 بالمائة الأخرى مجرّد صغائر لا تستحقّ أن

تشغل نفسك طويلاً بها.

2
التعامل مع الضغوط المالية

وحدهم البشر يعانون من قلّة المال

ربّما لا تقتصر المشاكل التي تعاني منها على الأمور العاطفية أو النفسية، ولذلك سأتناول بعض القضايا التي تنطوي على جوانب أخرى من الحياة. فوفقاً للاستبيان الذي ذكرته سابقاً، وبالإضافة إلى التوتّر في العلاقات بين الناس، يشعر عدد لا بأس به من الأشخاص بالتوتّر نتيجة الصعوبات المالية والاقتصادية.

إنّ مشكلة قلّة المال، أو الحرمان الاقتصادي، ليست من المصاعب الحديثة التي لم يواجهها سوى أبناء هذا العصر. فقد كافح الناس مع هذه المشاكل طوال تاريخ البشرية. بعبارة أخرى، لم يعرف العالم فترة كانت فيها مشكلة الناس تتمثّل في وفرة المال. بدلاً من ذلك، عاش الناس 99 بالمائة من الوقت في ضائقة مادّية وكانوا يشعرون بالامتنان إذا توفّر لديهم قوت يومهم. وبالكاد اقتصرت فترات الوفرة في التاريخ البشري على نسبة 1 بالمائة. لذلك، أودّ أن تعرف أنّ الصعوبات الاقتصادية يمكن أن تصيب أيّ شخص وهي ليست حادثة نادرة مثل سقوط نيزك من الفضاء.

بادئ ذي بدء، تعتبر المصاعب الاقتصادية خاصّة بالبشر دوناً عن غيرهم من المخلوقات. فكما تعلم، لا تكسب الحيوانات البرّية قرشاً واحداً. في الفولكلور الياباني، يمكن لحيوانات الراكون تحويل الأوراق إلى أموال مزيّفة، ولكنّ الحيوانات غير قادرة أساساً على القيام بنشاط اقتصادي. ثمّة بالطبع حيوانات تعمل لمساعدة البشر، مثل كلاب الحراسة والكلاب المرشدة، ولكنّها لا تتقاضى المال مقابل عملها، وربّما لا تحصل سوى على بقايا الطعام. والأمر نفسه ينطبق على الغربان والدلافين. فهي

حيوانات ذكيّة للغاية، ولكن لا تقوم أيّ شركة بتوظيفها. لذلك لا تستطيع الحيوانات أن تعمل لدى شركة أو أن تشارك في نشاط اقتصادي. من ناحية أخرى، فإنّ معظم الحيوانات لا تصاب بالأمراض المعقّدة التي تصيب البشر في كثير من الأحيان. فالناس يعانون من الأمراض بسبب الإجهاد الناتج عن عوامل مختلفة. وفي الواقع، لمعظم الأمراض الحديثة أسباب ذهنية.

والحيوانات لا تتناول الأدوية، بل تحارب المرض والإصابة بقدرتها الطبيعية على الشفاء. وصحيح أنّها قد تشعر بالتوتّر بسبب البرد أو الجوع أو خطر التعرّض للقتل، ولكن خلافاً للبشر، لا تصاب بأمراض معقّدة نتيجة التوتّر. فعلى سبيل المثال، لا تصاب الحيوانات بالقرحة الاثني عشرية بسبب فشل مشروع ما، ولا تعاني من قرحة المعدة لأنّ أسهمها أصبحت عديمة القيمة، كما أنّها لا تنتحر لأنّها خسرت فرصة في ترقية.

الحيوانات غير قادرة على القيام بنشاط اقتصادي، ولكنّها لا تصاب بأمراض نتيجة الحزن، كما أنّها لا تصاب بالجنون، أو تقدم على الانتحار. ففي النهاية، غالباً ما تكون الأمراض الجسدية أعراضاً ظاهرة لأمور تحدث في عالم الفكر.

استخدمتُ الفقر كنقطة انطلاق لتطوير روح المساعدة الذاتية

معظم الناس غير راضين عن وضعهم المالي على الأرجح. أنا أيضاً عانيت من قلّة المال خلال شبابي لأنّ أسرتي لم تكن بحالة مادّية جيّدة. فقد أفلست شركة والدي في الفترة التي ولدت فيها تقريباً، وأُثقل بالديون لأكثر من عشرين عاماً. وهذا ما جعل حياتنا صعبة للغاية على الصعيد المالي، وأذكر أنّنا عانينا من "ضائقة مالية" شديدة بسبب ذلك، لكنّني لا أعتقد أنّ ذلك الأمر كان سيّئاً بالضرورة.

أنا واثق أنّ بعض الناس يعزون صعوباتهم المالية الحاليّة إلى آبائهم المعوزين. وقد يعطون دليلاً على ذلك أنّ الأطفال الأغنياء يصبحون أشخاصاً أغنياء، حتّى إنّ بعضهم قد يحتلّ منصب رئيس وزراء. صحيح أنّه من شأن المال أن يكون أداة فاعلة لإنجاز بعض الأمور.

لم يكن والداي يتمتّعان بحالة مادّية جيّدة مثل والدة رئيس الوزراء الياباني السابق، التي كانت تعطي ابنها مصروفاً يتجاوز مائة ألف دولار شهرياً. بدلاً من ذلك، غالباً ما يذكّراني بالمبلغ

الذي لم يكن يتجاوز بضع مئات من الدولارات والذي كانا يرسلانه إليّ شهرياً لتغطية نفقات معيشتي. لكنّني لم ألُم والديّ على الصعوبات المادّية التي مررتُ بها، بل اعتقدتُ أنّ تحقيق النجاح المالي يقع على عاتقي، وكنت ممتنّاً لأنّهما منحاني هذه الفرصة.

من سنّ العشرين وما فوق، عليك أن تستعين بالمعرفة والجهد والمواهب التي تنمّيها بنفسك. وأنا ممتنّ الآن للصعوبات المالية التي واجهتها في شبابي، لأنّها ساعدتني على تطوير روح المساعدة الذاتية؛ فقد كانت أشبه بقوّة دافعة لكي أبذل جهداً دؤوباً. وأنا سعيد حقّاً لأنّني لم أكن أحصل على مصروف يبلغ مائة ألف دولار في الشهر مثل رئيس الوزراء الياباني السابق. ولو كان الأمر كذلك، لفقدت الحافز للعمل.

لطالما شعرت أنّه يجب عليّ العمل لإعالة أسرتي، لا سيّما عندما كنت في الجامعة. في ذلك الوقت، كان والدي على وشك أن يترك وظيفته، وكانت عائلتي تواجه احتمال خسارة الدخل لأنّ أخي الأكبر، الذي كان مسجّلاً في قسم الفلسفة في جامعة كيوتو، كان يتسكّع بدون وظيفة، متظاهراً أنّه فيلسوف. كنت أعلم أنّ عائلتنا ستواجه ضائقة مالية شديدة ما لم أحقّق استقراراً مالياً، ولذلك اخترت وظيفة براتب مرتفع. صحيح أنّني استسلمت لذلك بشكل ما، لكنّ هذا الأمر شكّل أيضاً فرصة هامّة بالنسبة إليّ لتحقيق النجاح. فقد تمكّنت من تحويل الشدّة إلى فرصة.

من جهتي، اخترت مهنة تسمح لي بالاستفادة القصوى من قدراتي وتوفّر لي الفرص، لكنّني تلقّيت انتقادات حادّة من محيطي بسبب هذا القرار. مع ذلك، علّمتني الشركة التي انضممت إليها مهارات القيادة ومنحتني الفرصة لتجربة التدريب التنفيذي للشركات بشكل مباشر، وإن يكن لفترة قصيرة. وربّما لم تتوقّع الشركة إطلاقاً أن أترك وظيفتي، ولكنّ المهارات والخبرات التي اكتسبتها هناك أصبحت مفيدة جدّاً عندما غادرت لتأسيس حركتي الروحانية.

في الشركة التجارية التي عملت فيها، كان الأمر يستغرق بضعة عقود حتّى يفهم الموظّف العادي كيف يعمل المشروع بأكمله. وكان يتمّ تدريب الموظّفين المبتدئين في البداية ليصبحوا متخصّصين من خلال وضعهم في منصب معيّن، مثل تجارة الصلب، أو تطوير الوحدات السكنية، أو استيراد البرتقال من كاليفورنيا، وذلك لمدّة عشر سنوات تقريباً. ولكن على عكس الموظّفين الآخرين، تمّ نقلي إلى قسم مختلف كلّ عام، لأنّ الشركة كانت تنوي تدريبي لأصبح مديراً تنفيذياً. وقد سمحت لي هذه التجربة بالتعرّف على كافّة جوانب العمل في فترة زمنية قصيرة.

بصراحة، أنا ممتنّ لوالدَيّ لأنّهما جعلاني أعيش وضعاً مالياً صعباً. فقد شكّل ذلك دافعاً للعمل الجادّ، وبالنتيجة، منحني فرصة لتحقيق النجاح. فعندما كنت لا أزال في الكلّية، فكّرت في البقاء في المجال الأكاديمي لأصبح باحثاً، لكنّني لم أعرف كيف يمكنني كسب العيش بهذه الطريقة، لذلك لم يكن لديّ خيار آخر سوى إيجاد وظيفة براتب جيّد. ولحسن الحظّ، كان ذلك لمصلحتي، لأنّه ساعدني على إدارة مؤسّسة الآن. وحاليّاً، تتوسّع مجموعتنا على نطاق عالمي، ونطوّر أنشطة ذات رؤية عالمية، كما نوسّع نطاق عملنا في جميع أنحاء العالم. وهذا ما اعتدت على فعله عندما كنت أعمل في مجال التجارة. وأنا أشعر أنّ منظّمتنا تقوم أخيراً بتوسيع آفاق أنشطتها وصولاً إلى مستوى مشابه لمستوى الشركة التي كنت جزءاً منها.

سيتحسّن وضعك المالي عندما تسعى إلى إفادة الآخرين

المال لا يهبط من السماء. وكما سبق وقلت تكراراً في كتبي، مثل كتاب *Prosperity Thinking* (*التفكير المثمر*)([1])، فإنّك ستتلقّى شكلاً من أشكال التعويض الاقتصادي على العمل الذي يجده الآخرون مفيداً. فهكذا تجري الأمور في هذا العالم، بغضّ النظر عن المجال الذي تعمل فيه.

بعبارة أكثر بساطة، لسنا نحن من نحدّد دخلنا، بل الأشخاص المحيطون بنا وزبائننا وعامّة الناس. فخلال الأوقات الاقتصادية الصعبة، تزدهر بعض الشركات بينما تتعثّر أخرى، وحتّى ضمن الشركة الواحدة، يحصل البعض على علاوات على عكس البعض الآخر. وهذه الأمور لا يحدّدها الأطراف أنفسهم، بل المحيطون بهم.

بالتالي، ليس عليك إطلاقاً أن تكافح بشدّة من أجل كسب المال، بل كلّ ما عليك فعله هو السعي باستمرار للقيام بعمل يساعد كثيراً من الناس. فمن الضروري أن تفرح برؤية الابتسامات والسعادة على وجوه الآخرين وأن ترى هذه الفرحة امتداداً لعملك. ومن المستحيل ألّا تحصل على مكافأة مالية عن العمل الذي يعود بالنفع على الآخرين ويقدّره كثيرون.

قد تقول إنّ منتجاتك وخدماتك ممتازة وإنّ مبيعاتك يجب أن تكون أفضل، ولكن في النهاية سيتمّ تقييمها من قبل زبائنك. وكثيراً ما أسمع الناس يلومون الوضع الاقتصادي السيّئ كسبب لإفلاسهم، ولكنّ هذا ليس سوى عذراً. وحتّى بين الشركات في الشارع أو المنطقة نفسها، يزدهر

بعضها بينما يتعثّر البعض الآخر. وفي حين تخسر بعض المتاجر عملاءها وتفلس، تزداد قاعدة عملاء المتاجر الأخرى في ظلّ الظروف نفسها. وقد تجد نفسك تتساءل عن السبب، ولكن عليك قبول هذه الحقيقة بكلّ تواضع.

في ما يتعلّق بالقضايا الاقتصادية، لا حاجة إلى التفكير بعمق في العوامل الفردية المحدّدة. فما دمت تسعى إلى القيام بعمل يساعد الآخرين ويفيدهم، سوف يأخذ وضعك الاقتصادي منعطفاً نحو الأفضل بغضّ النظر عن مكان عملك. بالتالي، إن لم تعد ظروفك الحاليّة تسمح لك باستخدام قدراتك أو مواهبك بالكامل، فسوف تفاجأ قريباً أنّك تفتح فصلاً جديداً في حياتك. فهذه هي الطريقة التي يعمل بها العالم.

سيتعرّف الناس على أولئك الذين يؤدّون أعمالاً تفيد الآخرين، وسيأتون ويمدّون أيدي المساعدة في الوقت المناسب بأفضل طريقة ممكنة لمنحك مهمّة أعظم. سأقولها مجدّداً: لا حاجة إلى القلق كثيراً حول مشاكلك المالية الحاليّة. قم بعملك مع رغبة في إفادة الآخرين، وتوكّل على الله، وصلِّ. وسترى حتماً طريقاً يُفتح أمامك.

لقد ألقيتُ مؤخّراً العديد من المحاضرات في مؤسّستنا حول الازدهار الاقتصادي والإدارة. وربّما لهذا السبب فقد تمّ تقديم المؤسّسات والشركات التي يديرها أعضاء العلم السعيد على التلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى باعتبارها شركات حقّقت نموّاً ملحوظاً في المبيعات. فعلى الرغم من الظروف الاقتصادية الصعبة، يتفوّق بعضها على منافسيها باستراتيجيّة مساومة، في حين أنّ البعض الآخر، على العكس، يتغلّب على الشركات المنافسة باستراتيجيّة القيمة المضافة العالية.

يتوسّع العديد من الشركات حاليّاً وسط الرياح المعاكسة للركود الاقتصادي، وتعزّز تلك الشركات نفسها من خلال الاستفادة الكاملة من مختلف الاستراتيجيّات والتكتيكات في قوانين الإدارة التي أقوم بتدريسها. فحتّى في عالم الأعمال، إذا كانت جهودك لتوسيع شركتك مدفوعة بالتطلّعات العالية للمساعدة في تحويل العالم إلى مدينة فاضلة، فسوف يعترف الناس برغبتك النبيلة، وسيظهر بينهم العديد من الراغبين في التعاون. وهذا هو نوع المواقف التي أشجّعك على اعتمادها.

3

تبديد المخاوف من الشيخوخة

أعتقد أنّ كثيراً من الناس يخشون التقدّم في السنّ. فإذا سُئل الناس عن أعظم مخاوفهم في الحياة، سيجيب معظمهم "الموت". فأكثر ما يخشاه الأحياء هو الموت.

لقد علّمتُ بإسهاب عن معنى الموت، ما يعني أنّك إذا قرأت كتبي، فقد تخلّصتَ بالفعل من أعظم المخاوف التي يعاني منها معظم الناس. ذلك أنّ معرفة "الحقائق" ستمكّنك من التغلّب على الخوف من الموت ومن رعب المعاناة في الجحيم. بالتالي، إذا كنت معتاداً على تعاليم العلم السعيد، فلا شكّ أنّك تعرف الآن كيف تتغلّب على هذه المخاوف. إذ تقدّم مؤسّستنا تدابير لمكافحة هذا الخوف الأكبر. وإذا كان الموت هو أكبر مخاوفك في الحياة، فإنّ كلّ مخاوفك الأخرى ستصبح أقلّ أهمّية. وإذا استطعت التغلّب على خوفك من الموت، فسوف تتمكّن من التغلّب على كلّ المخاوف الأخرى.

بعض من يقرأون هذا الكتاب يشعرون ربّما بالقلق من المصاعب التي قد يعانون منها مع تقدّمهم في السنّ لأنّهم لا يملكون كثيراً من الأقارب ولا تتوفّر لديهم الإمكانيّات للحصول على الدعم المالي. فإن كنت تتخيّل أنّك قد تصبح في شيخوختك بلا مأوى وتموت وأنت تتألّم من دون أن تتلقّى العلاج، فلا داعي للقلق بشأن هذه الأمور.

في الواقع، إذا كان إيمانك قوياً وإذا كنتَ تدعو الله ليمنحك حياة مليئة بالصحّة والنشاط حتّى نهاية عمرك ولتموت من دون ألم، فإنّ الله سيستجيب لدعواتك في الوقت المناسب. فعندما يجد الله أنّ الموت خير لك من البقاء حيّاً على الأرض لمدّة طويلة، فإنّه سيتوفّاك إليه في الوقت المناسب.

وسوف تموت من دون أن تقلق بشأن قلّة المال. كلّ ما تحتاج إليه لتركه وراءك هو ما فيه الكفاية من المال لتغطية نفقات الجنازة. وحتّى إن كنت تعاني من قلّة الموارد المالية، فسوف تسير الأمور كما ينبغي في النهاية إذا وفّرتَ قليلاً من المال.

لذا لا تقلق كثيراً من فضلك بشأن مشاكل الشيخوخة وطول العمر. وإذا كنت لا تزال تعاني من القلق بهذا الشأن، أدعوك للانضمام إلى نادٍ في مؤسّسة العلم السعيد يدعى "جمعية العيش حتّى المائة"، ويمكنك من خلاله تكوين صداقات جيّدة ودرس التعاليم المتعلّقة بالحقائق. وسوف يساعدك هؤلاء الأصدقاء إذا ما أصابك أيّ مكروه. وعندما تصبح عضواً في مجموعتنا، فلن تقلق كثيراً بشأن الشيخوخة.

4
طرق لتحرير عقلك من الإجهاد

حياتك لا تقدر بثمن

يقول كثير من الناس إنّهم لا يملكون شيئاً - لا مال ولا ممتلكات ولا أصول. ولكن في الحقيقة، لدى كلّ منّا كثيراً من الأشياء. على سبيل المثال، العلاقات مع الآخرين هي إحداها. فكما ذكرتُ سابقاً، من شأن بعض أنواع العلاقات أن يصبح مصدراً للتوتّر، ولكنّني واثق أنّ لديك العديد من العلاقات الأخرى التي تعتبر مصدراً للراحة والمتعة.

كذلك، يمكننا بالتأكيد أن نشعر بالامتنان لأنّنا نملك جسداً خاصّاً بنا. إذ أصبحت عمليّات زرع الأعضاء ممارسة شائعة في أيّامنا. وفي هذا الإطار يُقدم بعض الآباء في المناطق الفقيرة من الدول النامية على بيع أعضاء من أجساد أطفالهم، كالكلى أو العينين أو غيرها من أعضاء الجسد لقاء المال. وفي حالات أخرى، يعمد بعض الآباء إلى بتر أذرع أطفالهم لاستخدامهم في التسوّل.

من نعم الله علينا أن نكون قادرين على السير على أرجلنا، وتناول الطعام بأيدينا، وممارسة العمل. ماذا سيحدث برأيك إذا طلبنا من الناس في البلدان الغنيّة مثل اليابان وأميركا بيع أذرعهم؟ بكم برأيك سيرغبون ببيعها؟ وهل أنت على استعداد لبيع إحدى ذراعيك مقابل مليون دولار، أو كلا ذراعيك مقابل مليوني دولار، أو ذراعيك وساقيك لقاء أربعة ملايين دولار؟ كلّا على الأغلب. هذا يعني أنّ ذراعيك وساقيك هما أكبر قيمة بكثير. وماذا لو طُلب منك بيع عينك اليمنى أو دماغك، بكم تبيعهما؟ أشكّ في أن ترغب في فعل ذلك، مهما يكن الثمن. فأنت سترفض ببساطة بيع إحدى عينيك أو دماغك.

كملاحظة جانبية، عندما تزداد العلوم الطبّية تقدّماً، قد نتمكّن من استبدال دماغنا يوماً ما. وقد يأتي وقت نستطيع فيه إزالة جزء ضعيف من دماغنا واستبداله بدماغ شخص ذكيّ لتحسين ذاكرتنا. وقد يصبح هذا النوع من عمليّات زرع الدماغ شائعاً بين الأشخاص الذين يحتاجون إلى الخضوع للاختبارات. فبالنظر إلى التقدّم الذي تحرزه التكنولوجيا الطبّية حاليّاً، قد يحدث ذلك في غضون جيل من الزمن. فالآباء الأثرياء الذين كان أداؤهم سيّئاً في المدرسة قد يعتقدون أنّ أولادهم غير أذكياء ويرغبون في استبدال أدمغتهم بأدمغة أطفال ولدوا من آباء أذكياء. ولكن حتّى لو أصبح ذلك ممكناً، لا أعتقد أنّ أيّ إنسان سيكون على استعداد لبيع دماغه، بغضّ النظر عن المبلغ الذي يُعرض عليه، لأنّ الدماغ لا يقدّر بثمن.

الخلاصة أنّنا نعيش جميعاً حياة لا تقدّر بثمن، ونستمتع بكثير من النعم. فالهواء عنصر لا غنى عنه بالنسبة إلى جميع المخلوقات الحيّة، ويمكننا استنشاقه مجّاناً. تخيّل مثلاً لو طُلب منك أن تدفع المال لقاء الأكسجين الذي تتنفّسه على مدار حياتك. سيكون من الفظيع مثلاً، أن تفرض الحكومة ضريبة على الأكسجين لأنّها بحاجة إلى الإيرادات. إذا ادّعت الحكومة مثلاً أنّ الأكسجين الموجود في أراضي الدولة هو ملك للدولة، فإنّه سيتحتّم على المواطنين أن يدفعوا ضريبة لها لقاء الأكسجين الذي يتنفّسونه ضمن أراضيها (على الرغم من أنّه في حال أُصدر قانون كهذا، فإنّ أحداً لن يبقى في تلك الدولة). ضوء الشمس مجّاني أيضاً. إذ لا يتعيّن علينا أن ندفع مبلغاً معيّناً من المال بالساعة لقاء التعرّض لأشعة الشمس. بالتالي، أودّ أن تتذكّروا أنّ البشر قد مُنحوا أساساً الشروط الضروريّة للحياة بشكل مجّاني.

بدلاً من التفكير في نفسك فقط، تمنَّ السعادة للآخرين

من واجب البشر أن يعيشوا بسعادة أو أن يسعوا للعيش بسعادة. لكن إذا أردت أن تحيا حياة سعيدة، فعليك أن تتمنّى السعادة للآخرين. وعندما تفعل، ستصبح سعيداً حتماً. فمن الصعب إيجاد السعادة إذا كنت تبحث عن سعادتك وحسب. أمّا عندما تحاول جلب السعادة للآخرين، فإنّك ستجد السعادة أنت أيضاً. والغريب أنّ الأشخاص الذين لا يفكّرون إلّا في أنفسهم لا يعرفون السعادة. ولا شكّ أنّك سترى ذلك عندما تراقب الآخرين. فأولئك الذين لا يفكّرون سوى في أنفسهم - أي يتذمّرون أو يشتكون أو ينتقدون الآخرين أو يتحدّثون عن عيوبهم - لا تبدو عليهم السعادة.

لا يشعر أولئك الناس بالسعادة لأنّهم يرون الأشياء من منظور أناني. وعلى العكس، فإنّ الأشخاص الذين لا يفكّرون كثيراً في أنفسهم بل ينشغلون في رعاية الآخرين والاهتمام بهم غالباً ما يشعرون بالسعادة. باختصار، فإنّ من يمضون وقتاً طويلاً في الانشغال بالأفكار السلبية أو التفكير في أنفسهم ليسوا سعداء حقّاً. بالمقابل، كلّما خصّص المرء مزيداً من الوقت للآخرين - سواء من خلال الشركة التي يعمل فيها أو المؤسّسة الدينية أو غيرها من الأنشطة - أدرك أنّه لم يفكّر تقريباً في نفسه طوال اليوم، وتضاعفت لحظات السعادة التي سيختبرها في حياته.

اشغل نفسك بالعمل وأنجز عملك بسرعة

الاستراحة الكافية ضروريّة للتخلّص من التوتّر. فقد سألنا أيضاً في الاستبيان كيف يخفّف الناس من توتّرهم، واشتملت الإجابات على النوم، والتدليك، وتناول وجبة كبيرة، واستهلاك كمّية معتدلة من الشراب. وعادة ما تكون هذه الطرق الشائعة للتخلّص من التوتّر فاعلة عموماً. ونيل قسط من الراحة هو طريقة مناسبة أخرى لتخفيف التوتّر، ومن المهمّ اللجوء إليها بين الحين والآخر.

للتوقّف عن القلق بشأن الهموم الصغيرة، من الضروريّ أيضاً أن يشغل الإنسان نفسه باستمرار وأن يحرص على امتلاك أشياء يفعلها طوال الوقت. على سبيل المثال، إذا ركّزت تفكيرك على ما يتحتّم عليك إنجازه في اليوم التالي وانشغلت بالإعداد له، فلن يتوفّر لديك الوقت للقلق بشأن الأمور الأخرى. من المهمّ إذاً أن نشغل أنفسنا باستمرار، لأنّ المسائل التي تزعجنا غالباً ما تبدو أكثر أهمّية عندما يتوفّر لدينا كثير من وقت الفراغ.

مع ذلك، إذا كنت تعاني من كثرة العمل، فربّما تحتاج إلى تعلّم اتّخاذ قرارات سريعة لتنجز مهامك بسرعة. فمن شأن القيام بذلك أن يخفّف من عبء العمل وأن يتيح لك الوقت للقيام بوظيفة ثانية. وهذا لن يفتح أمامك طريق الترقية فحسب، بل سيبدّد مخاوفك أيضاً. فعموماً، عندما يتعيّن عليك العمل على أكثر من وظيفة، ستشعر أنّك مشتّت بين مطالب العمل المتضاربة. لذلك، أنصحك بإنجاز عملك بسرعة. وآمل أن تتمكّن من خلال ممارسة أساليب تخفيف التوتّر هذه، من النوم بعمق طوال الليل.

الفصل الثاني

كيف تحسّن علاقاتك

1
لدى كلّ شخص تصوّر وفهم مختلفَين للأمور

من شأن المشاكل في العلاقات مع الآخرين أن تسبّب كثيراً من التوتّر، وربّما كنت تبحث عن حلّ لمشكلة تعاني منها مع أحد الأشخاص. أتمنّى لو كنت أستطيع التحدّث عن مشكلتك بشكل فردي، ذلك أنّ كلّ شخص يواجه مشاكل مختلفة ولديه احتياجاته الفريدة. غير أنّني أودّ أن أقدّم في هذا الفصل نصيحة عامّة وشاملة حول كيفيّة تحسين علاقاتنا لكي أفيد عدداً كبيراً من الناس.

علينا أن نفهم في البداية أنّ المشاكل التي تشوب علاقاتنا مع الآخرين تتعلّق بطبيعة تصوّرات الناس. فالتصوّرات تختلف بين شخص وآخر، ذلك أنّ كلّاً منّا يرى الأمور بشكل مختلف، وهذا هو أصل جميع مشاكلنا في العلاقات الإنسانية.

دعني أشارك قصّة توضح ما أقصد. قدّم أخصّائي في الولايات المتّحدة كان يعمل مع مدمني الكحول الخاضعين للعلاج هذا الإيضاح في إحدى الندوات. قام بإعداد كوبين، أحدهما مملوء بالماء والآخر بالكحول عالي التركيز، ثمّ أخرج دودة ووضعها أوّلاً في كأس الماء. فزحفت الدودة خارج الكأس وهي مليئة بالطاقة. ثم أعاد وضع الدودة في الكأس المليء بالكحول، وما لبثت أن ماتت بعد لحظات.

أراد الأخصّائي من خلال هذه التجربة أن يُظهر الآثار الضارّة لشرب الكحول وأن يوضح أنّه مدمّر بما يكفي لقتل كائن حيّ في لحظة واحدة. ولكن عندما سأل الجمهور عن آرائهم وعمّا

تعلّموه من خلال هذا العرض، ردّ أحد الحاضرين على نحو فاجأه تماماً، إذ قال: "الآن بتّ أعرف أنّ شرب الكحول يمكن أن يساعد على قتل الطفيليّات في معدتي".

بالتأكيد هذه إحدى الطرق الممكنة لفهم تلك التجربة. فأنا أعتقد أنّ الكحول قادر على قتل الجراثيم، وقد يساعد أيضاً على قتل الطفيليّات في المعدة وتطهير الأمعاء. مع ذلك، أنا متأكّد أنّ الأخصائي دُهش من ردّ فعل الشابّ الذي يوضح أنّ الاختلافات الفردية في التصوّرات تثير مشاكل في العلاقات الإنسانيّة وأنّه من شأن التصوّرات أن تختلف من شخص إلى آخر، حتّى عندما يتعلّق الأمر بالمسألة نفسها.

أكثر الأشخاص الذين يسبّبون توتّراً في العلاقات هم الأنانيّون - الذين يركّزون عموماً على ذواتهم. وقد يكون من الصعب حقّاً إقامة علاقة متناغمة مع هذا النوع من الناس. فعلى غرار مريض الكحول في القصّة المضحكة التي رويتها للتوّ، ثمّة أشخاص آخرون قد لا يفهمون دائماً حسن نواياك أو نواياك الحقيقية. فإن كنتَ عضواً في مؤسّسة العلم السعيد، ستحاول في كثير من الأحيان أن تعرّف أصدقاءك على معتقداتك بأفضل النوايا. لكنّ البعض منهم قد يرون هذه المعتقدات غير جديرة بالثقة وقد يشعرون أنّهم ضحايا. وفي الواقع، ثمّة أوقات كهذه في الحياة، عندما تؤثّر الاختلافات في التصوّرات بشكل حتمي على علاقاتنا مع الآخرين.

علينا قبول حقيقة أنّ الناس ينظرون إلى الأمور من زوايا مختلفة. وفهم مسألة الاختلاف هذه بين تصوّرات الناس وطريقة فهمهم للأمور يسمح بتوسيع إدراكنا للعالم ويساعدنا على اكتساب انفتاح فكري وتسامح تجاه الآخرين وتجاه تنوّع طرق تفكيرهم. أمّا إذا اعتقدنا بقوّة أنّ وجهة نظرنا هي الوحيدة الممكنة، فمن الصعب أن نحسّن علاقاتنا بمن حولنا.

2
اعثر على نقاط القوّة لدى الآخرين

النظر إلى نقاط القوّة لدى الآخرين يحول دون أن يصبحوا أعداءك

للعثور على المسار الذي سيقودك بسلاسة عبر هذه الحياة في اتّجاه إيجابي، من الأهمّية بمكان النظر إلى نقاط القوّة والجوانب الإيجابيّة لدى الآخرين. فالتركيز على نقاط القوّة لديهم يحول دون أن يصبحوا أعداءك؛ لأنّهم بذلك سيأخذون عنك فكرة حسنة وسيعتبرونك شخصاً يرغبون في مصادقته وتطوير علاقة معه.

بالمقابل، إذا شعر المحيطون بك أنّك تشير دائماً إلى عيوبهم، فإنّك ستدفعهم إلى النفور منك في نهاية المطاف. وحتّى عندما تكون على حقّ، ويكون ما تقوله واقعاً يدركونه، فإنّهم سيرغبون مع ذلك في الحفاظ على مسافة بينك وبينهم في جميع الأحوال.

لهذا السبب، فإنّ الاعتياد على رؤية نقاط القوّة لدى الغير قدر الإمكان سيساعدك على تحسين علاقاتك وتكوين المزيد من الصداقات. واتّخاذ قرار بجعل هذه الممارسة من مبادئ حياتك سيتيح لك القيام بذلك بسهولة أكبر ممّا تتوقّع. تتمثّل الخطوة الأولى في الرغبة في تنمية هذه العادة. وعندما تفعل، ستبدأ تلك العادة بالتحقّق على أرض الواقع.

أودّ أن أكرّر هنا مدى أهمّية السعي إلى التعرّف على النقاط الحسنة لدى الآخرين لتحسين علاقاتك عموماً. فمن الأهمّية بمكان البحث عن نقاط القوّة لدى كلّ شخص تقابله في حياتك، وأن تسعى جاهداً إلى النظر إلى هذا الجانب لديه طوال الوقت.

مع ذلك، يجب أن نتوخّى الحذر بشأن أمر معيّن. ففي حين أنّ الدراسة بجدّ يمكن أن تزيد من اهتمامك بالتفاصيل، إلّا أنّها قد تعطيك أيضاً ميلاً إلى البحث عن "الأسئلة التي تنطوي على خدعة"، ممّا يجعلك تلاحظ بسرعة عيوب الآخرين. بعبارة أخرى، من شأن الأشخاص "الأذكياء" أن يكونوا أكثر ميلاً إلى تمييز نقاط الضعف لدى الآخرين بسرعة، وهذا ما قد يشكّل فخّاً خطراً يقع فيه عقلك.

بالطبع، يتطلّب المنصب الإداري أو القيادي أن ندرك أوجه القصور والضعف لدى الناس. فغضّ الطرف عن عيوب الموظّفين والشركاء قد يعوّق قدرتنا على الوفاء بمسؤوليّاتنا. والقادة الناجحون يعرفون أوجه القصور التي يعاني منها الناس، لكنّهم يرغبون مع ذلك في مساعدتهم على تنمية نقاط القوّة لديهم وتطويرها. بالتالي، لا يجدر بنا كمدراء وقادة أن نظلّ غافلين عن عيوب الآخرين ونقاط ضعفهم. لكن علينا أن نعي أنّ ازدياد معدّل الذكاء من شأنه أن يزيد لدينا الميل إلى الاهتمام والتدقيق في نقاط ضعف الناس وجوانبهم السلبية، ممّا يؤدّي بهم إلى النفور منّا. وهذا أمر قد لا نعرفه من تلقاء أنفسنا ما لم يلفت انتباهنا إليه شخص آخر. وفي الواقع، يعاني كثير من الناس من هذه الحالة، لا سيّما في شبابهم.

كلّما أصبح تفكيرنا أكثر دقّة من الناحيتين الرياضية والعلمية، ازدادت قدرتنا على ملاحظة الأخطاء الصغيرة والعيوب ونقاط الضعف لدى الغير. وهذا ما يجعل من الصعب تكوين صداقات مع الأشخاص الذين يملكون هذا الميل. أمّا إن كنّا نحن أنفسنا نملك هذه الصفة، فعلينا أن نبدأ بالتفكير بالطريقة التالية: "أنا أيضاً أخطئ أحياناً وأرتكب الهفوات. وعندما أفعل، أشعر أنّني محظوظ لأنّ الآخرين يعاملونني بتسامح ويتقبّلون عيوبي، ولذلك يجب أن يشعر الآخرون بالاطمئنان نفسه عندما يرتكبون الأخطاء أمامي".

تجربتي في العلاقات الإنسانية

في أيّام عملي الأولى، عشت تجربة مع صديق تتعلّق بما سبق وناقشته للتوّ. مثلي تماماً، كان صديقي أحد خرّيجي جامعة طوكيو. وبما أنّه كان يتقن اللغة الإنكليزية، غالباً ما كان يحضر جلسة محادثة باللغة الإنكليزية حول فنجان من القهوة في أيّام العطل. في ذلك الوقت، كان ثمّة مقهى يقع على مقربة من إبيسو في طوكيو يتحدّث فيه الزبائن باللغة الإنكليزية فقط. فكان يزور هذا المقهى بانتظام لأنّه يتيح له التحدّث بالإنكليزية لساعات طويلة بسعر منخفض.

ذات يوم، دعاني صديقي للانضمام إليه. كنت أفضّل عدم الذهاب، لكنّه أرغمني بطريقة ما على مرافقته وعرّفني على صديقته التي التقى بها في المقهى نفسه. كانا مخطوبين أساساً وينويان الزواج قريباً.

قدّمني إليها كأفضل صديق له، وبدأنا ندردش نحن الثلاثة. ولكن عندما ذهب صديقي إلى الحمّام، طرحت عليّ خطيبته السؤال التالي: "سمعت أنّك أفضل صديق له، وأتمنّى لو أعرف كلّ شيء عن نقاط قوّته وضعفه قبل زفافنا. هلّا أخبرتني بعيوبه؟ سبق وأخبرني أشخاص آخرون عن حسناته، لكنّ أحداً لم يخبرني عن نقاط ضعفه حتّى الآن. وبصفتك أفضل أصدقائه، فلا بدّ أنّك تعرف الكثير عنه، وآمل لو تطلعني عليه".

كنت ميّالاً إلى التحدّث بصراحة منذ طفولتي. فأنا أعتقد أنّه من الخطأ عدم اعتماد الصدق أو اللجوء إلى الكذب إذا أراد شخص ما معرفة الحقيقة، ولذلك أعطيتها رأيي الصادق في عيوب صديقي.

قلت لها: "أوّلاً، لديه عادة بمقاطعة الآخرين في منتصف الحديث. وهذه عادة سيّئة عليه أن يحاول التخلّص منها. ثانياً، هو يفتقر إلى الحيويّة. وليس من الجيّد بالنسبة إليه أن يشعر بالتعب والإرهاق بسهولة، ولذلك هو بحاجة إلى زيادة قوّته البدنية. لديه أيضاً عادة الإفراط في الشرب ويحبّ الخروج لتناول الشراب كلّ ليلة. وأعتقد أنّه سيواصل هذه العادة حتّى بعد الزواج، وقد لا يرجع إلى المنزل في بعض الليالي. لذلك، عليك أن تحاولي مساعدته للإقلاع عن عادة الإكثار من الشراب". أصغت إليّ بجدّية وهزّت برأسها وأنا أشرح لها كلّ هذه الأمور.

لكن بعد أن غادرتُ المقهى، طلبَت الفتاة من صديقي أن يقطع علاقته بي. فقد فوجئَت لأنّني تكلّمت عنه بالسوء في حين أنّني صديقه المقرّب، وقالت إنّه لا يجدر به أن يسامحني على ما قلت. في الواقع، أدهشني ردّ فعلها تماماً، لأنّني لم أكن أعرف أنّ كلامي سيكون له هذا الأثر.

تحدّث عن عيوب الآخرين بطريقة إيجابية

عندما شرحت لصديقي ما حدث، أعطاني النصيحة التالية: "عندما تخبر شخصاً بعيوب صديق مقرّب، يفترض أن تصف تلك العيوب كنقاط قوّة". وكان على حقّ. على سبيل المثال، عوضاً عن القول: "لديه عادة الإفراط في الشراب وتناول الشراب كلّ ليلة"، كان يفترض بي القول:

"هو شخص اجتماعي جدّاً". فعندما أقول: "إنّ شخصيّته الاجتماعية هي إحدى نقاط ضعفه"، أجعله يبدو شخصاً لطيفاً. كذلك عوضاً عن القول: "غالباً ما يقاطع حديث الناس"، كان يجدر بي أن أقول: "مهاراته في المحادثة متقدّمة جدّاً. تماماً كما يجيد التحدّث باللغة الإنكليزية، فهو بارع جدّاً في إجراء المحادثات". بالإضافة إلى ذلك، عندما قلت: "إنّ افتقاره إلى الحيويّة يجعله يشعر بالتعب والإرهاق بسهولة كبيرة"، كان يجدر بي أن أضيف: "هذا بسبب مهاراته الممتازة في التركيز".

حين طُلب منّي أن أتحدّث عن عيوب صديقي، أجبت بشكل صريح. ولكنّ هذا الأمر أغضب خطيبته إلى حدّ أنّها طلبت منه قطع علاقته بي. وما زلت أذكر كم أزعجتني تلك الحادثة.

باختصار، الصدق لا يؤدّي بالضرورة إلى نجاح العلاقة مع الناس. فجميع العلاقات في العالم تتطلّب نوعاً من الحذر. لا سيّما عندما تقابل شخصاً للمرّة الأولى أو عندما تكون في موقف يشبه ذاك الذي كنت فيه، عليك أن تكون حذراً وأنت تفكّر بما يبتغيه الشخص الآخر من هذا الحديث. وقد علّمتني هذه التجربة ألّا أفهم دائماً ما يقوله الآخرون بظاهره.

كنت سريع البديهة في شبابي، ولذلك لم أجد صعوبة في الإشارة إلى عيوب الآخرين أو أخطائهم. لكن بعد تلك التجربة مع صديقي المقرّب، لم أعد فخوراً بتلك الصفة.

من الأفضل بالتالي أن يمارس الإنسان الغموض عند وصف أخطاء وعيوب الآخرين. ومن الأفضل لو يكون غير مدرك لعيوبهم عند التحدّث معهم، كما لو أنّه لم يلاحظ شيئاً، حتّى لو فعل. في الوقت نفسه، من الجيّد أن يُعبّر الإنسان عن تقديره لنقاط القوّة لديهم بالقول: "كذا وكذا هو أمر رائع لديك". فمن شأن ذلك أن يعمل على تحسين علاقتك بأولئك الأشخاص بشكل إيجابي، وقد تطوّر فهمي لذلك مع مرور الوقت.

عندما يتعثّر الشباب في علاقاتهم، يكون ذلك عادةً نتيجة التحدّث بشكل مباشر جدّاً عن عيوب الآخرين. وما عليهم سوى ممارسة المزيد من الحذر والتفكير في مشاعر الشخص الآخر. فالتحدّث بشكل سلبي عن أحدهم قد يجرّ إحساس الندم سريعاً ويجعلك تشعر بالسوء حيال ما قمت به، ولكنّ هذا لا يدلّ دائماً على عيب لديك. إذ أنّ قدرتك على اكتشاف عيوب الناس قد تكون نتيجة سرعة البديهة والقدرة على تحليل شخصيّاتهم. فمن منظور أعلى، من السهل ملاحظة ما ينتقص إليه الآخرين.

لتجنّب الخلافات في العلاقات بالآخرين، كن حذراً بشأن الوقت والموقف والشخص الذي تتحدّث إليه. وتتمثّل أفضل طريقة لتحسين علاقاتك في بذل الجهد للبحث عن نقاط القوّة لدى الآخرين. راقب نقاط قوّتهم بعناية، ولا تتوقّف عند نقاط ضعفهم. ومن الأفضل أن تكون على دراية بنقاط الضعف ولكن من دون أن تكون واعياً جدّاً لها، بل ابذل الجهد لرؤيتها من دون اكتراث.

أخطاء ينبغي تجنّبها عند تقديم الثناء

سأمضي خطوة إلى الأمام وأضيف أنّه من المهمّ أن نثني على نقاط القوّة لدى الآخرين، ولكنّ القيام بذلك بقصد استغلالهم سيُفسد العلاقة في النهاية، حتّى لو كانت تمتاز بالسلاسة في الأساس.

من شأن الإطراء أن يسعد الآخرين ويعزّز مشاعر الصداقة تجاهك. لكنّ الإطراء القائم على الرغبة في الكسب الذاتي سيؤدّي في نهاية المطاف إلى تدهور العلاقة على نحو كبير. إذ لا يجب أن تصدر المجاملة عن نيّة الكذب أو الخداع أو كسب الحظوة لدى الناس. فعندما يتقرّب المرء من الناس بقصد إقناعهم بأمر معيّن، غالباً ما يبدأ بمجاملتهم، ولكنّ الكذب يكون مخبّأً خلف كلامه. فيستعمل المديح لإقناع الآخرين بما يريد، ولكن في وقت لاحق، تنكشف نواياه الحقيقية.

عند وجود أجندة خفيّة أو رغبة في استغلال الآخرين، فإنّ هذا الأمر سيؤدّي حتماً إلى فشل العلاقة، ولذلك يجب علينا أن نحرص على حسن نوايانا. وحتّى لو أنّ المجاملات لفتت الانتباه في البداية، إلّا أنّ الناس، عاجلاً أم آجلاً، سيدركون بأنّ "الشخص الآخر لم يقصد سوى استغلالهم"، وسيكفّون عن الثقة به. ولذلك نحن نحتاج إلى توخّي الحذر تجاه الطريقة التي نثني بها على الآخرين.

يجب أن ينبع الثناء من القلب. ومن المهمّ ألّا نبالغ في المديح، وإلّا فإنّ الشخص الآخر سيقول: "لقد تلقّيت كثيراً من الإطراء عندما التقينا للمرّة الأولى، ولكنّني أعامَل الآن بشكل مختلف. فما الذي يجري؟". وعندها، قد تتعكّر العلاقة. كما أنّه لا يجب أن نقدّم مجاملات سطحيّة، بل أن نتحدّث من قلوبنا من دون أن نفكّر في استغلال الآخرين. وهذه إحدى الطرق لبناء علاقات جيّدة.

3
امنح الآخر مساحة

كيف تتّفق مع شخص أنانيّ

قد يكون الأشخاص الذين يسبّبون مشاكل في العلاقات شبيهين بالمدمن على الكحول الذي ذكرته سابقاً، والذي استنتج أنّ الكحول يساعد على التخلّص من الطفيليّات في المعدة. فهو يمثّل النوع الأنانيّ الذي يصعب التعامل معه كما يصعب أيضاً تجنّبه. فقد أصبحت تصوّراته متصلّبة لدرجة أنّه يكاد يكون من المستحيل تغييرها. وهؤلاء الناس يملؤهم الكبرياء، ويصعب التعامل معهم ما لم يُسمح لهم بإدراك أخطائهم بأنفسهم.

إنّ الأشخاص الذين يتقبّلون أخطاءهم عندما نلفت أنظارهم إليها ليسوا أنانيين في المقام الأوّل. فالأنانيّون هم أولئك الذين يملكون منظوراً ملتوياً تجاه الأشياء. ومن الصعب على هؤلاء الاعتراف بأخطائهم عندما تبيّنها لهم بشكل مباشر جدّاً، بل ينبغي لفت أنظارهم إليها بطريقة غير مباشرة.

بعبارة أخرى، لا يشعر الأنانيّون بأيّ هواجس حيال تغيير أفكارهم ووجهات نظرهم عندما يكتشفون أخطاءهم. وما يمكننا القيام به، بالتالي، لتجنّب إيذاء مشاعر أيّ إنسان، هو مساعدته على أن يرى بنفسه أنّ أفعاله قد تؤدّي إلى نتائج غير مرغوب فيها.

غير أنّ ما قد يفسد علاقتك بهذا النوع من الأشخاص هو إجباره على الاعتذار والوعد بعدم ارتكاب الخطأ نفسه مجدّداً، كما تفعل عند تحذير طفل صغير. فمن شأن هذا النوع من التوبيخ أن يدفع الأشخاص الفخورين بأنفسهم إلى النفور منك. وأعتقد بالتالي أنّ النهج الأفضل يتمثّل في إعطاء

تلميحات غير مباشرة حيال الخطأ وبذل قصارى جهدك لتعزيز مشاعر تأنيب الذات. وقد يكون هذا النهج معقّداً للغاية، ولكنّه ضروريّ عندما يتعلّق الأمر بتكوين علاقات مع أشخاص شديدي الفخر بأنفسهم.

احمِ مساحتك الداخلية من الأشخاص العدوانيين جدّاً

ليست التصوّرات الملتوية للأشخاص الأنانيّين هي وحدها التي تجعل التعامل معهم صعباً، بل ثمّة أيضاً المحاولات التي يقومون بها لفرض آرائهم على الغير. على سبيل المثال، قد يذهب مريض الكحول، الذي أساء تفسير التجربة التي قام بها الأخصّائي، إلى أصدقائه ومعارفه ويوصيهم بتناول الشراب كلّ يوم لتطهير أمعائهم. والتعامل مع الضغط غير المرغوب فيه لقبول آراء الآخرين هي مشكلة أخرى نواجهها في العلاقات الإنسانية.

عندما تتعرّض للضغط لقبول الرأي الثابت لشخص ما، من دون أيّ اعتبار لرأيك، من المهمّ أن تحمي مساحتك الداخلية منه أو أن تضع حدوداً معيّنة. فغالباً ما تسير العلاقات بشكل أكثر سلاسة عندما يحترم كلا الجانبان استقلاليّة بعضهما البعض ويمنحان بعضهما المساحة الشخصيّة التي يستحقّانها. فالعلاقات تنتهي بسرعة عندما يصبح أحد الطرفين معتمداً كلّياً على الآخر أو يحاول أحدهما "هزيمة" الطرف الآخر تماماً.

في نوع شائع من الثنائي الكوميدي في اليابان، يؤدّي أحد الكوميديين دائماً دور الأحمق بينما يصحّح الآخر أخطاءه. وكعرض كوميدي، يمكن أن يكون ذلك مسلّياً. لكن في عالم الواقع، لا شكّ أنّ هذا النوع من العلاقات لا يعيش طويلاً.

إذا كنت في علاقة مزعجة غالباً ما تشعر فيها أنّك مجبر على قبول آراء الشخص الآخر، فمن الأهمّية بمكان أن تحمي نفسك من هذا الضغط إلى حدّ ما. قل في نفسك، "سأصغي إلى آراء هذا الشخص، ولكن إلى درجة معيّنة فقط. وما بعد تلك النقطة، تبدأ مساحتي الشخصيّة، وهي حدود لا يمكن لأحد تجاوزها. وليس من المسموح لأيّ شخص بتغيير هذه المساحة الخاصّة بي أو التحكّم بها. إنّ حماية هذه المساحة الداخليّة من التطّفل هي أمر أساسي، وما دمتَ تحميها، ستشعر براحة أكبر عند تبادل الآراء بشأن مواضيع أخرى.

يعتبر الاستقلال والاحترام المتبادلَين للمساحة الداخليّة مفتاح العلاقات الدائمة. لذلك نحن بحاجة إلى أن نقرّر كيف نريد التعامل مع الآخرين اعتماداً على مدى صلابة أفكارهم وتصوّراتهم.

تجنّب التعدّي على المساحات الشخصيّة للآخرين

يرحّب سكّان الريف الياباني بحرارة بالزوّار الغرباء في منازلهم. ولكن عندما نسافر إلى تلك المناطق، لا نقبل دعوتهم مباشرة. ولو فعلنا، لتحدّثوا سرّاً بين بعضهم البعض عن مدى جرأتنا. فثمّة تفاهم غير معلن سائد في هذه المناطق قد لا يعرفه الناس الذين لا ينتمون إلى البلدة. ومن يجهلون هذه العادات يأخذون كرم ضيافتهم بشكل مباشر أكثر من المقصود.

قد تقبل بسرور دعوتهم لتناول الغداء وتوافق على البقاء للعشاء أيضاً، لتكتشف بعد ذلك أنّ مكوثك لتناول وجبتين اعتبر جرأة زائدة. بالتالي فإنّ إيجاد المقياس الصحيح للتقارب أمر ضروري في هذه الأنواع من المواقف.

في كيوتو، فإنّ سؤال الضيوف عمّا إذا كانوا يرغبون في تناول *الأوتشاسوكي* - وهو عبارة عن شاي أخضر مسكوب على الأرزّ - هو طريقة مهذّبة للطلب من الضيوف الرحيل. لكنّ عدم الإلمام بهذا الأمر قد يغرينا بالبقاء وتناول القليل. فقد تكون فكرة تذوّق الخضار المخلّلة المشهورة في كيوتو، والتي غالباً ما ترافق الأوتشاسوكي، مغرية على نحو خاصّ، الأمر الذي يدفعنا بسهولة إلى ارتكاب هذا الخطأ.

هذا الأسلوب غير المباشر للتحدّث مع الآخرين هو سمة من سمات شعب كيوتو. وبسبب تهذيبهم البالغ، لن يتمّ الإفصاح بأيّ كلمة أمامك، لا بل إنّهم قد يدردشون معك قائلين: "أليست هذه الخضار المخلّلة لذيذة؟" أو "هذا الشاي مصنوع من أوراق الشاي الشهيرة في منطقة أوجي". ولكن لا تدع هذا الحديث يسبّب لك الحيرة. فعندما يسألونك: "هل ترغب في تناول بعض الأوتشاسوكي؟" تذكّر أنّها إشارة لطيفة تعني أنّ الوقت قد حان لكي ترحل. ولذلك عليك أن تردّ بتهذيب: "شكراً، ولكن حان الوقت لكي أذهب"، وانصرف. فهذا ما يُتوقّع منك فعله، ولكنّ معرفة كيفيّة التصرّف بشكل صحيح في هذا النوع من المواقف الاجتماعية قد تكون صعبة.

4
خلاصة ـ ثلاثة أسرار لتحسين العلاقات

افهم أنّ التصوّرات تختلف بين شخص وآخر

سوف أستعرض هنا ما ناقشته حتّى الآن في هذا الفصل. يتمثّل الجانب الأوّل والأساسي لبناء علاقات سلسة في فهم وجود اختلافات فردية في التصوّرات وطرق التفكير. فعندما نفترض أنّ الآخرين يرون الأشياء بالطريقة التي نفكّر بها، فإنّنا نولّد الخلافات في علاقاتنا. لكنّ اكتساب الوعي إزاء اختلاف وجهات نظر الآخرين يسمح لنا بتنمية الانفتاح العقلي وسعة القلب.

انظر إلى نقاط القوّة لدى الآخرين

تتعلّق النقطة الثانية التي أثرتها بالسعي إلى التعرّف على نقاط القوّة لدى الآخرين بدلاً من عيوبهم ونقاط ضعفهم. فالإشارة إلى عيوب الناس وأوجه قصورهم لإثبات ذكائنا لا تساعدنا على إقامة علاقات جيّدة. وسوف تجد أنّك قادر على القيام بذلك عندما تتّخذ هذا القرار قلبياً.

إذا كنت في منصب إداري أو تحتلّ موقعاً نافذاً آخر، فإنّ تجاهل عيوب الناس ونقاط ضعفهم تماماً قد يصعّب عليك الوفاء بمسؤوليّاتك. في هذه الحالة إذاً، من الضروري أن تدرك نقاط قصور الآخرين. ولكن عندما تلفت انتباههم إليها، من الأفضل أن تقوم بذلك بطريقة غير مباشرة. فعندما تسمح لهم بالاعتقاد أنّهم عرفوا نقاط ضعفهم بأنفسهم، تتجنّب إيذاء مشاعرهم. أمّا إذا وجّهت إليهم اللوم والتوبيخ الشديد، فسيبدو الأمر وكأنّك تعاملهم معاملة الأطفال، ومن شأن ذلك أن يدمّر علاقاتك بهم. بالمقابل، فإنّ إبراز حسنات الآخرين واستخدام نقاط قوّتهم سيتيح لك إنشاء علاقات سلسة معهم.

لا بدّ من الإضافة هنا أنّ الخلافات قد تقع مع الناس الذين تثني عليهم. ويمكن معالجة ذلك عن طريق تحديد أولويّاتك بعناية. فإذا وجدت أنّ موظّفاً معيّناً لديه الأفكار الفضلى لمشروع معيّن، فاجعله القائد. فكّر في كلّ مشروع بعناية، وحدّد نقاط القوّة التي تناسبه.

اعترف بالآخرين كأفراد واحترم مساحاتهم الشخصية

تتناول النقطة الثالثة التي ناقشتها احترام بعضنا البعض كأفراد وكأشخاص فريدين ومستقلّين. فهذا الاعتراف المتبادل أمر حيويّ لإنشاء علاقات سلسة. ومن الأهمّية بمكان احترام التفكير المستقلّ والمساحة الداخلية للأشخاص الذين تعرفهم.

5

نمِّ القلب الذي يبارك الناجح

"سراطين في دلو" - قيم المساواة في المجتمعات اليابانية

تحدّثت حتّى الآن عن كيفيّة تحسين الناس لعلاقاتهم بشكل عامّ، وسأورد بعض الأفكار حول قضيّة شائعة تشوب العلاقات بين اليابانيين. لقد تأسّست قيم المساواة في اليابان منذ مدّة طويلة، ويمكن إيجاد جذورها في المجتمعات الزراعية. في مثل هذه المجتمعات، يميل الناس إلى كره الأشخاص الذين يتميّزون عن الآخرين. إذ يحبّون الأشخاص الذين يمكنهم العيش مثل الآخرين والتناغم معهم. وهذه هي الفلسفة التي بدأت بها الحضارة اليابانية في الأساس. فهذه البلاد بدأت بمشاعر تمقت الأشخاص المختلفين والاستثنائيين بما فيه الكفاية لمغادرة المجتمع الصغير والسير نحو النجاح.

لهذا السبب غالباً ما تمّت مقارنة الشعب الياباني بسراطين في دلو. إذ تحاول السراطين الهرب، ولكن عندما يبلغ أحدها الحافّة، يمدّ سرطان آخر مخالبه ويشدّه إلى الأسفل. وقد يقوم سرطان آخر بالمحاولة نفسها، ليلقى المصير نفسه.

في الواقع، ثمّة عديد من الأشخاص الذين يرغبون في الخروج إلى العالم وتحقيق النجاح، ولكن عندما يفشلون في ذلك، لا يحتملون رؤية الآخرين يفلحون في ما فشلوا فيه، ولذلك يحاولون إسقاطهم. وبالنتيجة، لا أحد يبلغ النجاح. أمّا لو تمكّنوا جميعاً من ضمّ جهودهم معاً، فسوف يحقّق كثير منهم مبتغاه، لكنّهم لا يحاولون أبداً. وهذه سمة من سمات المجتمعات الزراعية.

يعود أساس هذه الطريقة في التفكير إلى الاعتقاد الراسخ بأنّ مكافأة الحصاد لا تتأثّر بالجهد أو القدرات الفكرية، بل ببركات الطبيعة الأمّ. وهذا الاعتقاد هو سبب كون الاستثناء أو اغتنام الفرصة للابتعاد عن نمط الحياة الذي يشتركون فيه جميعاً مستهجناً جدّاً، وهو ما يُبقي الأشخاص الذين يسعون إلى تحقيق طموحاتهم في مكانهم. هذا هو واقع المجتمعات الزراعية في اليابان.

تُعتبر هذه النظرة إلى المساواة، إلى حدّ ما، شكلاً متطوّراً وقاسياً من الغِيرة. بعبارة أخرى، فإنّ المجتمع الذي لا يسمح للناس بأن يكونوا مختلفين عن بعضهم البعض يحوّل الغيرة إلى رغبة دنيئة في المساواة.

لكن في عصر التغيير الهائل الذي نعيش فيه، ستحتاج حتّى مناطق الأرياف هذه إلى تحرير نفسها من تلك الثقافة. فبدلاً من منع الناس من الخروج إلى العالم، يجب عليهم تقديم الدعم لرفعهم. وسيتمكّن هؤلاء الأشخاص بعد ذلك من مساعدة الآخرين على الهرب من الدلو، واحداً تلو الآخر، حتّى يتحرّر الجميع من ذلك العالم. وهذه هي الزاوية التي يجب أن نعتمدها برأيي للنظر إلى الأمور. فالتفكير كيف يمكننا أن ننهض بكلّ شخص منّا، عوضاً عن جرّ بعضنا البعض إلى الأسفل، هي العقليّة التي تؤدّي إلى مباركة نجاحات الآخرين.

في الواقع، يشير تشبيه السراطين في الدلو إلى اليابانيين في هاواي، والسمة التي يصفها تبرز أيضاً لدى البرازيليين من أصل ياباني. هذا يعني أنّه حتّى اليابانيين الذين يعيشون في بلد آخر قد استمرّوا بثقافة إسقاط من يتميّزون عنهم. إذ يبدو أنّ الموروثات اليابانية تدوم لوقت طويل! فهذه السمة مستمرّة لدى السلالة اليابانية، حتّى أولئك الذين يتحدّثون لغات أخرى ويعيشون في بلدان أجنبية.

ما زلت أذكر كتاباً قرأته عن المهاجرين اليابانيين، وأدركت أنّ الشعب الياباني يملك هذه الخاصّية. وقد ساعد هذا التشبيه على فتح عينيّ في مرحلة ما من شبابي.

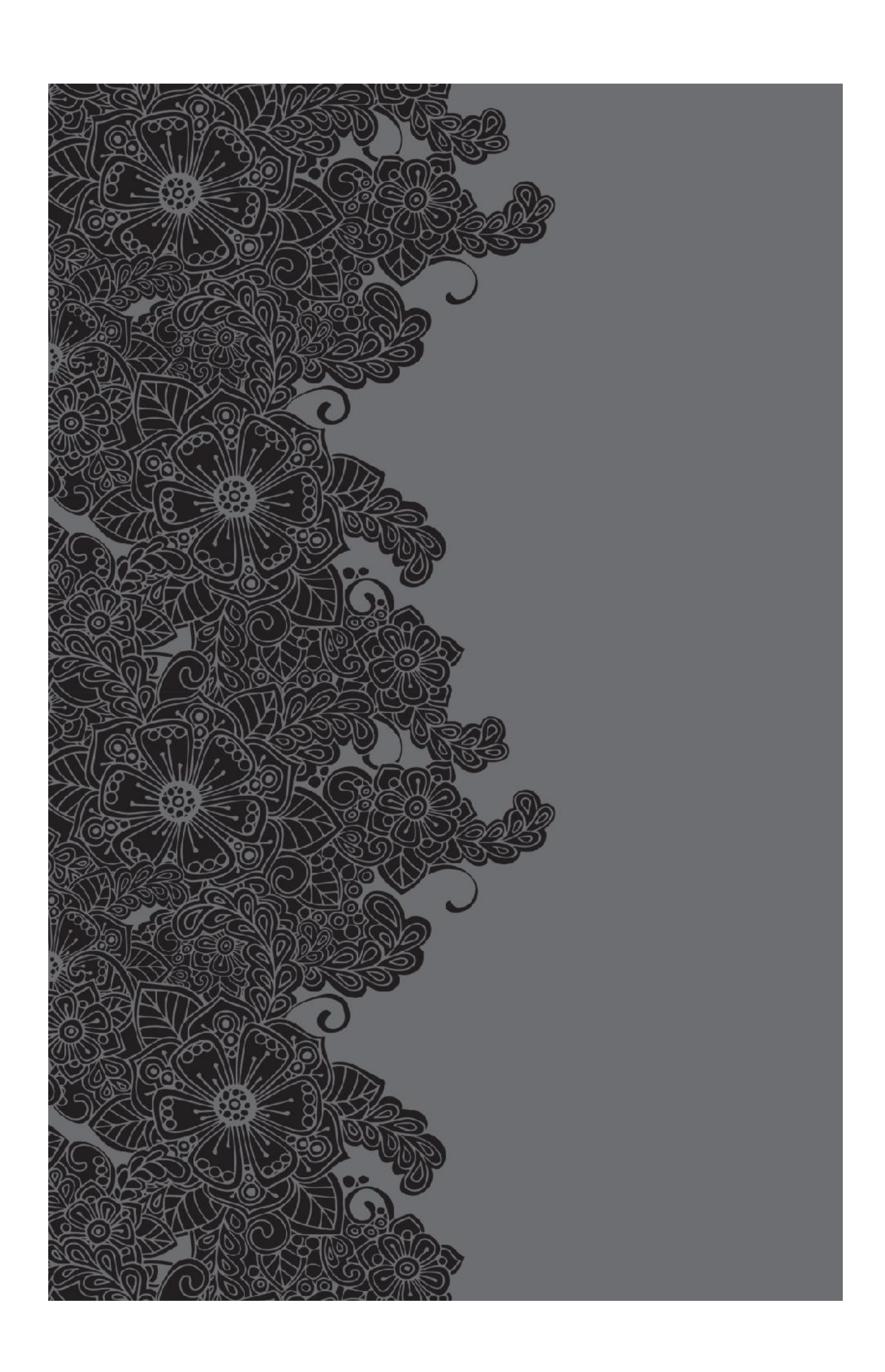
القلب الذي يبارك النجاح يقود إلى النجاح

في ثقافة تدعم الناجحين وتساعد الآخرين على النجاح، سيزداد عدد الناجحين وسيصبح المجتمع ككلّ أكثر ثراء.

أودّ أن أضيف نصيحة إلى أولئك الذين يواجهون مشاكل في العلاقات الإنسانية بسبب ثقافة السراطين التي تجرّ الآخرين إلى الأسفل. الآن، في هذه الأوقات التي تشهد تغيّرات كبيرة، من الأفضل لنا أن ننمّي قلباً يقدّر أولئك الذين ينجحون في العالم. فالأشخاص الذين تباركهم سيمدّون بدورهم يد العون لك في المستقبل. وأولئك الذين يغادرون مسقط رأسك بحثاً عن النجاح في مكان آخر قد يردّون لك حسن النيّة على شكل مساهمات لبلدتك الأمّ. بالتالي، إذا لاحظت لديك ميلاً إلى إساءة الحديث عمّن حقّقوا النجاح، فأنت بحاجة إلى إعادة التفكير في هذه العقليّة وتغييرها.

ما شرحته للتوّ هو أمر يمكن لجميع الناس في اليابان والثقافات اليابانية التعلّم منه. فعقليّة إسقاط الناجحين هي سمة يمكن أن نجدها في جميع أنحاء اليابان، بما في ذلك في المجتمعات الريفية ولدى المشرّعين. في الواقع، من المعتاد محاولة منع المتميّزين من نيل التقدير الذي يستحقّونه.

إذا كنت ترغب حقّاً في إثراء بلدك وتعزيز عظمته الحقيقية، فعليك تنمية قلب مفعم بالبركة. إنّها فكرة مسيحيّة الأصل، وأنا أعتقد أنّ الشعب الياباني يفتقر إلى هذه السمة. لذلك أودّ أن يعرف الجميع أنّ الناجحين هم أولئك الذين بوركوا بفضل الله، وببركة مثل أولئك الأشخاص، يمكنك أن تسمح لنفسك بتلقّي نعم الله أنت أيضاً.



الفصل الثالث

القلب الذي يبارك الآخرين

1
الحديث بالسوء عن الآخرين يؤدّي إلى التعاسة

العلاقة الوثيقة بين القلب الذي يبارك الآخرين والتنوير الذي بلغتُه

أودّ التحدّث في هذا الفصل عن القلب الذي يبارك الغير، والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتنوير الذي بلغته في شبابي. فالمباركة هي فعل تهنئة الآخرين أو الصلاة من أجل سعادتهم. تُستخدم هذه الكلمة في الديانة المسيحية إلى حدّ ما، ولكنّني أودّ استخدام كلمة "بركة" للإشارة أيضاً إلى القلب الذي يثني على الآخرين.

تعني كلمة "بركة" الكثير بالنسبة إليّ شخصيّاً أيضاً. فعندما كنت أصغر سنّاً، كنت سريع التأثّر وكان لديّ قلب حسّاس كقلب شاعر. كنت أتأذّى بسهولة من كلام الآخرين وأشعر بشدّة بألمهم، وغالباً ما كانت هذه الأمور تعذّب قلبي. و"القلب الذي يبارك" هي إحدى العبارات التي صادفتُها في ذلك الوقت.

الجوانب الإيجابيّة والسلبيّة للمجتمع التنافسي

كما تعلم، أصبح مجتمع اليوم تنافسياً للغاية. من منظور أكبر، يساعد مبدأ المنافسة الناس على السعي إلى التحسين. بعبارة أخرى، إنّه يوجّه الناس نحو النموّ وتحقيق السعادة. بالتالي يمكننا تأكيدها كنظام اجتماعي يتنافس فيه كثير من الأشخاص بين بعضهم البعض في العديد من جوانب الحياة، بما في ذلك المدرسة، والرياضة، والعمل، والمكتسبات. أمّا إذا غابت المنافسة عن المجتمع، فإنّه سيصبح أكثر عرضة للفساد والانحطاط، الأمر الذي سيؤدّي إلى الركود ومنع تطوّر الناس.

لذلك، وبشكل عام، أعتقد أنّ المجتمع التنافسي مفيد للبشرية لأنّه يُبرز نقاط القوّة لدى عديد من أفراده.

لكن في الواقع، يعني العيش في مجتمع تنافسي أنّنا غالباً ما نتعرّض لأمور تؤذينا، وتسبّب لنا الانتكاسات، وتجعلنا نشعر بعدم الأمان، والبؤس، والعجز. فالصغار والكبار على حدّ سواء يجدون أنفسهم في منافسة مستمرّة. لكنّ النتيجة هي أنّ المجتمع قد تطوّر مقارنةً بجيل أو جيلين إلى الوراء، كما يبدو أنّ المستوى العامّ للسعادة قد ارتفع، ولذلك، من منظور أوسع، أعتقد أنّه يمكننا تأكيد الناحية الإيجابية لهذا النظام. مع ذلك، يمكن لبعض نواحيه الأخرى أن تعمل بشكل سلبي على المستوى الفردي، وهناك ينبغي تحسينه.

النزعة إلى إساءة الكلام يتأثّر بشدّة بوسائل الإعلام

في مجتمعنا المعاصر تحديداً، ثمّة توجّه لاستهداف أشخاص معيّنين للإعدام العلني بواسطة النقد والذمّ. وقد كان للتلفزيون دور كبير في توليد هذه النزعة. فعندما تصغي إلى ما يقوله الفنّانون والكوميديّون المشهورون في البرامج التلفزيونية، تجد كثيراً منهم يهاجمون الآخرين وينتقدونهم ويقلّلون من شأنهم بهدف إضحاك الجمهور. يبدو أنّ هذا النوع من الفكاهة سائد الآن، وبغضّ النظر عن هويّة الفنان، فإنّهم يعتمدون عموماً النمط نفسه في محاولة إضحاك الجمهور من خلال العثور على أخطاء بعض الأشخاص والسخرية منهم.

في الواقع، يتيح ذلك لكلّ من المشاهير والجمهور بالتنفيس عن إحباطاتهم والتخلّص من توتّرهم، وهذا ما يحتاج إليه الناس في كثير من الأحيان. ويُعتبر ذلك جزءاً من نهج "الخبز والسيرك" المستخدم لتهدئة السخط العام. فغالباً ما يُعدّ المشاهير "سيركاً" أو برنامجاً ترفيهياً مصمّماً لجعل الناس يشعرون بالتحسّن من خلال استخدام كلمات قاسية "لقطع رأس" الناس. وأفضّل هنا عدم ذكر أسماء مشاهير معيّنين، لكنّ العديد من الفنّانين يفعلون ذلك من أجل إضحاك الجمهور، ولزيادة شهرتهم واكتساب سمعة طيّبة.

هذا التوجّه منتشر على نطاق واسع في مجتمعنا المعاصر. والأطفال الذين يشاهدون هذه البرامج على شاشة التلفاز يقبلون تلك الأفعال ويقلّدونها. في المدرسة، يتحدّثون بالسوء عن أصدقائهم ويهينون الآخرين، كما ينخرطون في معارك سلاحها الشتائم ويجرّون بعضهم البعض

إلى الأسفل، لأنّهم يجدون هذه السلوكيّات مضحكة أو مسلّية. بالنتيجة، يتمّ التعامل مع الأطفال الذين يتحدّثون بأدب ولياقة ويمتنعون عن الإساءة إلى الآخرين على أنّهم "غريبو الأطوار"، وغالباً ما يصبحون هدفاً لسوء المعاملة والافتراء والتنمّر. وللدفاع عن أنفسهم، يضطرّون لردّ الهجوم من خلال التفوّه بكلمات أقسى.

ينطبق المبدأ نفسه على العلاقات بين الطلّاب والمعلّمين. فقد أصبحت السلوكيّات العنيفة المتمثّلة في مهاجمة الأساتذة، وعرقلة الفصول الدراسية، والتسبّب بالفوضى في الصفوف حالة متفشّية في المدارس. وغالباً ما تنجم هذه الحوادث عن اللغة والسلوك المخلّين بالأدب.

لن يكون من السهل إبطال هذا التوجّه، لأنّ كثيراً من الناس يجدونه مقبولاً، لا بل ومرغوباً حتّى. وحتّى لو على مستوى أكثر تشدّداً نسبيّاً، تستخدم الصحف والبرامج التلفزيونية المحافِظة النهج السائد في اتّهام أو انتقاد الناس. ومن شأن هذا التوجّه أن يكون مفيداً عندما يتمّ استخدامه لإبعاد الكاذبين والمخادعين الذين يرتكبون أفعالاً سيّئة ولمواجهة الظلم.

في الواقع، ترتبط الإدانة ببداية الديمقراطية في العالم الحديث. فقد بدأت حقبة الديمقراطية باستخدام الإدانة كوسيلة لطرد الملوك والأباطرة المستبدّين أو الفاسدين، ولذلك لا يمكننا رفضها تماماً. على العكس من ذلك، غالباً ما يكون النقد الصحيح ضروريّاً. مع ذلك، أشكّ في أن يكون نشر الذمّ وتأكيده ممارسة جيّدة في الجوهر.

ذمّ الآخرين دليل على التعاسة

إنّ الأشخاص الذين يتحدّثون دائماً بالسوء عن الآخرين ليسوا سعداء، ومن السهل على الأرجح رؤية ذلك عندما تراقبهم. فعندما نكون مليئين بالسعادة، لا يمكننا ببساطة الاستمرار في ذمّ الآخرين. بالتالي، فإنّ ذمّ الناس دليل على التعاسة. فالشخص المعتاد على انتقاد الآخرين على الفور، وإبداء ملاحظات مهينة بمجرّد إيجاده لأمر يمكنه التقليل من شأنه، أو الذي يعبّر مباشرة عن غيرته وحسده واستيائه، ليس ببساطة شخصاً سعيداً.

غالباً ما يكون هؤلاء محاصرين في حلقة مفرغة: فهم يسيئون إلى الآخرين بسبب تعاستهم، والتحدّث بالسوء عن الآخرين يجعلهم أكثر بؤساً. ولن يتمكّنوا من إيجاد السعادة ما لم يصحّحوا هذا

الميل لديهم. ستفهم لماذا تجعلهم هذه الصفة غير سعداء إذا تخيّلت نفسك صديقاً لهم. فعلى الأرجح، أنت تفضّل أن تكوّن صداقات مع أشخاص يقدّمون لك الإطراء وليس مع أشخاص يدلون بشكل صريح بملاحظات مهينة عنك. في الواقع، ستحتاج إلى قدر كبير من المرونة والصبر والتسامح لكي تحافظ على علاقتك بهؤلاء الأشخاص لفترة طويلة، وسيكون طريقك صعباً.

عندما نكون صغاراً في السنّ، قد ننشئ علاقات مرحة تنطوي على مضايقة بعضنا البعض. ولكن مع بلوغنا سنّاً معيّناً، سيتقبّل عدد أقلّ من الناس كلامنا المسيء كمزاح، ولذلك سيصبح من الأصعب على البالغين تكوين صداقات طبيعية.

يسعى البشر إلى إقامة صداقات مع أشخاص يثنون عليهم، وليس مع أناس يتحدّثون عنهم بشكل سلبي. لذلك فإنّ الأشخاص الذين يهينون الآخرين طوال الوقت يعلنون بشكل أساسي أنّهم لا يريدون إقامة صداقة مع أحد. فالذمّ أشبه برفض صارخ لإقامة علاقة صداقة طيّبة.

لكنّ حياة هؤلاء الأشخاص تتّسم بالحزن والوحدة. وحتّى لو أرادوا الإقلاع عن هذه العادة، فلن يتمكّنوا من تغييرها بين عشيّة وضحاها، لا سيّما إذا كانوا في سنّ المراهقة أو أوائل العقد الثاني من العمر.

الآراء الذاتية والمتمحورة حول الذات تشجّع على إبداء الملاحظات المهينة

لكن ما الذي يدفع الناس إلى ذكر الآخرين بالسوء في المقام الأوّل؟ ولماذا يقولون للآخرين كلاماً بغيضاً، ومسيئاً، ويتّسم بالغضب؟ إذا فحصنا أنفسنا، سنجد أنّنا غالباً ما نقول كلاماً سلبيّاً عندما نتعرّض للأذى الشديد. وبالطبع، نحن نتأذّى عندما يغضب الآخرون منّا، أو يحبطوننا، أو ينتقصون من قيمتنا. لكنّنا نشعر أيضاً بالإحباط عندما لا نتلقّى المديح وحتّى عندما نرى الآخرين يتلقّون الثناء.

في هذا الإطار، يركّز الشباب بشكل خاصّ على أنفسهم. وغالباً ما يعجزون عن تقييم حالتهم بشكل موضوعي ويميلون إلى التفكير والتصرّف بناءً على مشاعرهم أو وجهات نظرهم الذاتية والمتمحورة حول ذواتهم. من وجهة نظر الكبار، يبدو الشباب أنانيّون للغاية، وهم كذلك في الواقع بأغلبهم، على الرغم من وجود بعض الاستثناءات.

غير أنّ الشباب يرون تركيزهم على الذات نوعاً من النقاء. فهم غالباً ما يمجّدون أنفسهم، معتقدين أنّهم يقولون كلاماً قاسياً ومزعجاً للآخرين فقط لأنّهم أنقياء وصادقين مع أنفسهم. ونتيجة لذلك، يخسرون أصدقاءهم أو يصبحون معزولين ويشعرون بالوحدة والحزن بشكل متزايد. علاوة على ذلك، من غير المحتمل حدوث كثير من الأمور الجيّدة لهذا النوع من الأشخاص، وهذا ما يقودهم إلى مزيد من العزلة ويضاعف من يأسهم ومعاناتهم.

من جهة أخرى، فإنّ الأشخاص الذين يملكون هذا الميل السلبي إلى إنكار الآخرين غالباً ما يواجهون صعوبة في قبول الأمور الحسنة التي تستجدّ في حياتهم ويرفضونها عوضاً عن ذلك. وحتّى لو حدث معهم أمر إيجابي، فإنّهم يرفضون قبوله قائلين: "لا شكّ أنّه ثمّة أمر آخر وراء ذلك"، أو "هذا مؤقّت، وسيتمّ التخلّي عنّي لاحقاً"، أو "قد يكون هذا فخّاً"، أو "ربّما كان أحدهم يخدعني"، أو "هذا النوع من الأمور لا يحدث معي ببساطة، ولذلك لن أصدّق حتّى يتكرّر عدّة مرّات. أنا لن أصدّق أمراً إيجابيّاً يحدث معي لمرّة واحدة". يفكّر أولئك الأشخاص بأمور تدفعهم نحو التعاسة، وينتهي بهم المطاف بتنمية شخصيّة حسّاسة وكئيبة. وغالباً ما يكوّنون حلقة مفرغة يقومون فيها بإيذاء الآخرين والتسبّب لهم بالبؤس، الأمر الذي يرتدّ عليهم ويجلب لهم مزيداً من التعاسة. وهكذا ينتهي بهم الأمر بالعيش في عالم صغير ومظلم للغاية.

من الأسباب الكامنة وراء هذا السلوك، كما سبق وذكرت، أنّ المجتمع الحديث تنافسي للغاية ويولّد فائزين وخاسرين في مواقف مختلفة. ولكن حتّى في مجتمع متساوٍ لا يشتمل على فوز أو خسارة، سيبقى ثمّة استبعاد اجتماعي، لأنّ الناس غالباً ما يرفضون الأشخاص الذين يختلفون قليلاً بشكل من الأشكال. ولا يحدث ذلك فقط في مجتمع الأعمال الذي تتنافس فيه الشركات بين بعضها البعض، بل أيضاً في مجتمعات القرى الزراعية، التي يحاول فيها الناس في بعض الأحيان جرّ الأشخاص الذين يرتفعون فوق الآخرين في القرية إلى الأسفل ونبذ أولئك الذين هم دون المتوسّط.

بعبارة أخرى، سواء في المجتمعات الحرّة التنافسية أو في المجتمعات المتساوية غير التنافسية، يطبّق الناس مبدأ مشابهاً على أولئك الذين يختلفون عن الآخرين. ويبدو أنّ هذا المبدأ المتمثّل في استبعاد الأنواع المختلفة من الناس يعمل عندما تكون الحرّية هي المبدأ الحاكم وعندما تكون المساواة هي القيمة التوجيهية في المجتمع.

ربّما سمعتَ عن شعار "حرّية، مساواة، أخوّة". في الواقع، على الرغم من أنّ أفكار الحرّية والمساواة يمكن أن تفيد مجموعة معيّنة من الناس، إلّا أنّه بالإمكان استخدامها أيضاً لنبذ الآخرين واضطهادهم وطردهم. لهذا السبب نحتاج إلى تنمية قلب كريم: لذلك، سنحبّ ونصادق مجموعة واسعة من الناس. وفي هذا الإطار، من الضروري أن نعرف أنّ مبدأ الحبّ يولّد الانسجام بين الناس.

لطريقة تفكيرك قدرة على تغييرك

لقد عرفتُ كلمة "بركة" منذ مدّة من الزمن، ولكن لم أبدأ إلّا بعد سنّ العشرين بالنظر إليها باعتبارها ذات صلة بي، وتأمّلت فيها، وتمسّكتُ بها، وقرّرت تغيير طريقة حياتي وتفكيري. وبالنتيجة، تمكّنت من تغيير نفسي إلى حدّ كبير، واستناداً إلى تجربتي الخاصّة، أدركت كيف أنّ لأفكارنا قدرة على تغييرنا.

قد يقول البعض إنّ ميلك للتحدّث بشكل سلبي عن الآخرين هو طبع ورثتَه عن والديك وإنّه وُلد معك، أو إنّه سمة ثقافية اكتسبتَها من نشأتك في مجتمع تشيع فيه هذه الطباع. بالتأكيد، يتأثّر كل منّا بشكل كبير بأسرته ومدرسته ومجتمعه وغير ذلك من الظروف ونحن نبني شخصيّتنا خلال السنوات العشرين الأولى من حياتنا.

لكنّ خبرتي أثبتت لي أنّ الناس يمكن أن يتغيّروا إذا ما غيّروا طريقة تفكيرهم، وهكذا أدركتُ أنّ للأفكار قوّة. وأصبح هذا الإدراك مبدأً أساسيّاً في عملي. والآن، بصفتي زعيماً روحياً، تتمثّل وظيفتي الأساسيّة في إلقاء محاضرات حول الحقائق الروحية، ولكن إذا لم يكن لمحاضراتي قدرة على التأثير على الناس، فإنّها ستكون عقيمة بغضّ النظر عن عدد المحاضرات التي ألقيها.

لقد تمكّنت من تغيير نفسي عندما فهمت وقبلت القلب الذي يبارك الآخرين وحاولت تغيير طريقة تفكيري - ربّما ليس بالكامل، ولكنّني تمكّنت على الأقلّ من إدراك أنّني تغيّرت، الأمر الذي دفعني إلى الاعتقاد أنّ حدوث التغيير نفسه لدى الآخرين ممكن أيضاً.

في البوذيّة، تُعتبر هذه التجارب نوعاً من التنوير، أو بعبارة أخرى، هي كلمات الحكمة التي تفتح عينيك وترشدك عبر الحياة. ولا يعلم الإنسان قوّة هذه الكلمات حتّى يصبح على دراية بها،

ولكن بمجرّد أن يعرفها، من شأنها تحويله إلى شخص مختلف تماماً ومنحه حياة جديدة. وقد كان لهذه التجربة تأثير كبير عليّ.

2
تنبع مشاعر التعاسة من مقارنة نفسك بالآخرين

من السهل أن تشعر بالغيرة، ولكنّ مباركة الآخرين تحتاج إلى الجهد

غالباً ما يعجز الأشخاص الضعفاء عن تخيّل أنفسهم سعداء، ولذلك يحاولون التخفيف من تعاستهم عن طريق جعل الآخرين يشعرون بالتعاسة. ولكنّ عملهم هذا يبقيهم عالقين في مستنقع من صنع أيديهم. وما يحتاج أولئك الناس إلى إدراكه هو أنّ تعاستهم متجذّرة في ميلهم إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين.

بالطبع، من المستحيل بالنسبة إلينا أن نكون مثل الآخرين تماماً. فبعض الناس يتفوّقون على غيرهم من بعض النواحي. وقد نجد أنفسنا أحياناً في الأسفل بينما يكون الآخرون في الذروة أو يركبون موجة النجاح. ونظراً لمجموعة من العوامل، بما في ذلك التوقيت والقدرة والظروف، تزدهر مواهب بعض الناس عند نقطة معيّنة، ويتمكّنون من تذوّق فرحة السعادة والنجاح. والشعور بالغيرة من نجاحهم قد يكون ردّ فعل فطري.

في الأساس، يمكننا أن نشعر بالغيرة من دون جهد. فالغريب أنّنا نعرف كيف نكون غيورين، حتّى لو لم يعلّمنا أحد ذلك. يشعر الأطفال الصغار بالغيرة من أشقّائهم الأكبر سنّاً أو الأصغر سنّاً عندما يعاملهم والداهم بشكل مختلف. فالغيرة شعور يمكن للجميع اختباره من دون الحاجة إلى أيّ تدريب.

في المقابل، يتعيّن علينا أن ننمّي القلب الذي يبارك الآخرين، سواء من خلال التعلّم أو من خلال اكتشاف ذلك بمفردنا. فعلى عكس الغيرة، التي يمكننا الشعور بها بشكل طبيعي، نحن نحتاج إلى تعلّم كيفيّة تنمية القلب الذي يبارك نجاحات الآخرين أو يصلّي من أجل سعادتهم. فنحن لا نفهم فكرة البركة ومعناها إلّا إذا تعلّمنا اكتساب القلب الذي يملك هذه الصفة.

تعلّم المسيحيةُ مفهوم المباركة كأحد عقائدها، ولكن حتّى لو لم نكن مسيحيين، يمكننا أن نتعلّم المباركة كأحد التعاليم الأخلاقية من أسرنا أو معلّمينا أو أصدقائنا.

من شأن الأشخاص الذين تعرّضوا للأذى العميق وطوّروا بالتالي ميلاً إلى التحدّث بالسوء عن الآخرين أن يعتقدوا في البداية أنّه من النفاق "مباركة" الآخرين. فبالنسبة إليهم، تبدو التهاني كلمات فارغة وسطحيّة تصدر عن شخص قلبه مليء بالشرّ. لكن في الحقيقة، ليس من النفاق أن نبارك الآخرين، بل من الأفضل لنا أن نعرف أنّ هذا الشعور حقيقي.

احتضان ذاتك المثالية هو أحد فنون السعادة

من الطبيعي أن نشعر بالغيرة من الآخرين وأن نرغب في جرّهم إلى الأسفل أو التحدّث بالسوء عنهم. ولكن إذا تمكّنا من كبح جماح أنفسنا واعترفنا بمزايا الآخرين، وقدراتهم، وجهودهم، وإنجازاتهم الكبيرة والمميّزة، فهذا يعني أنّنا تغلّبنا على حواجزنا ونمَونا. كما يعني أنّنا طوّرنا قدرة على رؤية تميّز الآخرين وفضائلهم وأصبحت قلوبنا أكثر اتّساعاً. يعمل الناس بجدّ ويخاطرون أحياناً بحياتهم من أجل شخص يدرك قدراتهم. فالتقدير قويّ. وجميعنا نسعى إلى نيله، ولكنّ هذا ليس سهلاً دائماً. مع ذلك، يجب أن نعرف أنّ الآخرين يسعون إلى نيل التقدير هم أيضاً، مثلنا تماماً. لذا، وبدلاً من إنكار قدراتهم بشكل قاطع بناءً على وجهة نظرك الذاتيّة، عليك أن تدرك أهمّية تنمية عقليّة تقدّر نقاط القوّى لدى مَن حولك.

من المفيد التدرّب على رؤية الآخرين من منظور موضوعي - بعينَيّ إنسان مثلهم، ولد في العمر نفسه، أو من منظور المدرسة أو مكان العمل أو المجتمع ككلّ. عندما تفعل ذلك، من المحتمل أن تلاحظ جوانبهم الجيّدة، كالاجتهاد مثلاً. بعد ذلك، يمكنك ببساطة أن تقدّر تلك الصفات من دون أن تشعر بالغيرة.

ستجلب تنمية هذه القدرة النموّ لك وللشخص الآخر. وهذه في الواقع قدرة رائعة ينبغي على كلّ منّا تطويرها. فعندما تتعرّف على الصفات الإيجابيّة لدى الآخرين، سوف تنمو. ولأكون صريحاً، لم أفهم ذلك تماماً عندما كنت أصغر سنّاً.

بالمقابل، فإنّ أولئك الذين يسمحون لأنفسهم بالحديث عن الآخرين بالسوء، يعتقدون بشكل أساسيّ أنّهم ليسوا مضطرّين لبذل أيّ جهد لتحسين أنفسهم. عندما ترى شخصاً يتلقّى الثناء لنيله درجة جيّدة في الاختبار، ثمّة طرق عديدة يمكنك التحدّث بها عن ذلك الشخص. على سبيل المثال، يمكنك إنكار قدراته تماماً والقول: "إنّه في الواقع أحمق وغير بارع"، أو يمكنك أن تقلّل من قدراته قائلاً: "لقد كان ذلك مجرّد صدفة ونتيجة للحظّ وحسب"، أو "هو لم يبذل أيّ جهد، كلّ ما في الأمر أنّ والديه ذكيّان"، أو "كان التلميذ المفضّل لدى الأستاذ". لكن عندما تقدّره وتهنّئه بالقول: "هذا رائع!" فإنّ تأكيدك سيصبح قوّة دافعة ترفعك أنت أيضاً إلى الأعلى. يعني احتضان صورتك المثاليّة الاعتراف بالاتّجاه الذي تسعى إليه وإحداث تغيير في نفسك.

عندما تعترف بنقاط القوّة لدى الآخرين وتعتبرها مُثُلاً لديك، فإنّهم سينفتحون عليك وسيقدّمون لك النصح والإرشاد. هكذا يعمل العقل البشري، وأنا أوصي جميع القرّاء أن يدركوا هذا المبدأ. إذ يعاني الشباب بشكل خاصّ من مشاكل في التغلّب على مشاعر الغيرة وقبول نقاط القوّة لديهم، ولذلك يجب عليهم على الأقلّ أن يدركوا هذا المبدأ ويعتبروه أحد فنون بلوغ السعادة.

عندما تجامل الآخرين، قل كلاماً صادقاً

بالطبع، ثمّة طرق خاطئة لمدح الآخرين. فمن الخطأ مدحهم لاستغلالهم، ومن الخطأ إبداء ملاحظات سطحيّة لمجرّد إطرائهم. فهذا النوع من المجاملات قد يكون مناسباً لشخص نادراً ما تراه أو شخص لن تلتقي به مرّة أخرى. أمّا إذا قلتَ أموراً لا تعتقد أنّها صحيحة لأشخاص تقيم معهم علاقة طويلة الأمد، فإنّهم سيكتشفون في النهاية أنّك تكذب، أو أنّك تعطيهم ملاحظات غير مسؤولة، أو تقول كلاماً عشوائياً وغير صادق. وفي النهاية، سيشعرون أنّهم تعرّضوا للخيانة والكذب ولن يصدّقوا كلامك. ومن شأن ذلك أن يلحق ضرراً كبيراً بصداقتك بهم.

لذلك عندما تثني على شخص ما، من الجيّد أن تتأكّد ما إذا كنت تقول الحقيقة أو تعبّر عن مشاعر صادقة. وعموماً، ليس من الصحيح مجاملة الآخرين بنيّة الكذب عليهم أو خداعهم. قد يكون

من الصعب الثناء على كلّ شيء لدى شخص معيّن، ولكن يبقى بالإمكان إيجاد بعض الجوانب التي تعتبرها جديرة بالثناء حقّاً لدى شخص ما.

لإيضاح هذه النقطة، لنفرض أنّ امرأتين تريدان الزواج، إحداهما رائعة الجمال والأخرى عاديّة المظهر. ليس صحيحاً بالضرورة أنّ المرأة الأكثر جمالاً ستتزوّج أوّلاً. إذا تزوّجت المرأة متوسّطة الجمال أوّلاً، فهل ستتمكّن المرأة الأكثر جمالاً من تهنئتها؟ من الطبيعي أن ترغب في التساؤل عن سبب نجاحها في الزواج أوّلاً. لكنّ ذلك سيجعلها مجرّد إنسانة عاديّة.

المرأة الجميلة من الداخل والخارج تكون على ثقة أنّها ستجد في نهاية المطاف الشخص الأنسب لها. وإذا فكّرت بهذه الطريقة وكانت مرتاحة مع نفسها، فإنّها ستشعر بالسعادة لدى رؤية امرأة أخرى تتزوّج، حتّى لو كانت أقلّ جمالاً منها. يمكنها بصدق تهنئة العروس قائلة: "كم هذا عظيم! أنا سعيدة حقّاً من أجلك". بهذه الطريقة، لا تحافظ على صداقتها بالفتاة فحسب، بل ستزداد جمالاً. فالمرأة الجميلة تكون ذات طبيعة جيّدة، وترتفع مكانتها بين الناس. أمّا المرأة ذات القلب المرير فتصبح مكروهة في محيطها، مهما كانت جميلة وجذّابة.

قد لا تشعر النساء التوّاقات إلى الزواج بالسرور لدى الذهاب إلى حفلات زفاف نساء أخريات. ولكنّهن يبذلن جهداً لوضع رغباتهنّ الشخصيّة جانباً والنظر إلى الموقف بموضوعيّة، والتفكير: "إنّها محظوظة لتمكّنها من الزواج. من الرائع أنّ امرأة أعرفها تتزوّج". فهذا سيساعدها على تهنئة العروس من دون أن تضمر لها مشاعر سلبيّة.

ولا تفيد هذه المجاملات الشخص الذي يتلقّاها فحسب، بل وذاك الذي تصدر عنه أيضاً. فالناس سيلاحظون أنّ من يقدّم التهنئة شخص رائع وسيتمنّون له السعادة أيضاً.

الأمر نفسه ينطبق على الدراسة. بطبيعة الحال، يحصل البعض على نتائج جيّدة على عكس البعض الآخر، وثمّة أوقات تحقّق فيها نتائج جيّدة في الاختبارات وأوقات أخرى يحدث العكس. مع ذلك، من غير المقبول ازدراء شخص تحسّنت درجاته أو التقليل من قدر آخر ساءت درجاته بالقول: "أنت تستحقّ ذلك!".

وحتّى الطالب الذكيّ والذي يحسن الأداء في الدراسة، إذا تحدّث بالسوء عن طلّاب نالوا درجات أفضل أو أساء معاملة طالب حصل على نتائج أسوأ، فلن يرغب أحد من زملائه في أن

يحتلّ موقع القيادة. أمّا أولئك الذين يُعبّرون بصدق عن إعجابهم بطالب نال دراجات جيّدة ويقولون له: "لقد أحسنت فعلاً، هذا عظيم، كيف درست؟" فهم أشخاص كرماء وطيّبون.

بالمقابل، ليس من المقبول قول أمور مثل: "لقد نلتَ جزاءك!" لشخص حصل على نتائج سيّئة، كما أنّ هذا لا ينعكس بصورة حسنة على المتكلّم، على الرغم من أنّه قد يكون صادقاً في مشاعره.

إنّ امتلاك قلب قادر على مباركة الآخرين هو من شروط بلوغ التنوير، لا سيّما إذا تمكّنت من تحسين هذه الصفة لديك. وهذا ما أرجوه لك.

3

القلب الذي يبارك الآخرين يساعد على حلّ الخلافات العائليّة

مباركة بعضنا البعض تساعد على حلّ الخلافات الزوجيّة

قد يكون من الصعب على البعض أن يشعروا بالفرح لفرح الآخرين بالفعل، لكنّ السعي إلى القيام بذلك من وقت إلى آخر يمكن على الأقلّ أن يزيل سموم مختلف المشاكل والخلافات في علاقاتنا.

يمكننا جميعاً أن نمارس مباركة الآخرين، بما في ذلك في علاقاتنا مع أزواجنا وزوجاتنا. فالعام السابق للطلاق يكون حافلاً بالمشاحنات. وقد يتساءل الناس ما الذي دفع بشخصين يكرهان بعضهما إلى هذا الحدّ، إلى الزواج في المقام الأوّل. فبعض الأزواج الذين اعتادوا على إمطار بعضهم بالمديح والثناء في فترة الخطبة أو في أولى سنوات الزواج قد يجدون الآن أنّ كلّ نقاش بينهم يتحوّل إلى شجار. فالتغيير الذي طرأ على العلاقة كبير جدّاً. ولكن عند النظر إلى الشريك نظرة موضوعيّة، قد ندرك أنّ قلّة من الناس في هذا العالم يستحقّون أن نتناولهم بالسوء.

لا شكّ أنّ كثيراً من الأزواج أغرموا ببعضهم في مرحلة ما، وحتّى لو لم تكن علاقتهما قائمة على أساس الحبّ الجنوني، فلا بدّ أنّهم قد شعروا في وقت من الأوقات أنّ الطرف الآخر ليس خياراً سيّئاً بالنسبة إليهم. ولكن مع مرور الوقت، بدأ أحد الطرفين يشعر بالانزعاج من جانب معيّن

لدى الشريك الآخر، ولم يعد قادراً على احتمال الكلام المسيء الصادر عنه، فبدأت علامات الإجهاد تظهر على العلاقة.

بعد ذلك، ومع تبادل الطرفين للكلام المسيء يوميّاً، يصبحان على قناعة أنّ الكلام الذي يقولانه لبعضهما البعض هو الحقيقة. فتماماً كما أنّ المقالات التي تُنشر في الصحف يوميّاً تبدو مع الوقت كأنّها الحقيقة، يبدأ الأزواج المطلّقون بالاعتقاد أنّ ما قالوه لبعضهم البعض كان حقيقياً ويكفّون عن التواصل بصدق.

عندما قرّر الطرفان الزواج في البداية، لم يكن رأيهما ببعضهما البعض سيّئاً بالطبع. ثمّة بعض الحالات الاستثنائيّة التي يكتشف فيها أحد الشريكين أنّ النصف الآخر تصعب معاشرته بعد فوات الأوان، ولكن أعتقد أنّ هذه الحالات نادرة جدّاً. لكن في معظم حالات الخلاف الزوجي، تكمن المشكلة في نظرة أحد الشريكين إلى الآخر، لأنّ الطرفين نفسيهما لم يتغيّرا بالفعل. وحتّى لو تبدّل جانب معيّن في أحدهما، إلّا أنّه يبقى الشخص نفسه إلى حدّ كبير. وما تغيّر حقّاً هي التصوّرات التي يملكها الطرفان عن بعضهما البعض، أي وجهات نظرهما الشخصيّة واحدهما تجاه الآخر.

بالتالي إذا وجدت نفسك تتحدّث بشكل سيّئ عن الطرف الآخر طوال الوقت، توقّف للحظة وانظر إليه بموضوعيّة، من وجهة نظر بقيّة المجتمع، وحدّد من هذا المنظور ما إذا كان كلامك محقّاً أم لا.

النقد البنّاء ضروريّ أحياناً، لكن من الأفضل تجنّب الكلام المسيء

من شأن الكلام الحاقد والنقد أن يكونا متشابهَين، وفي بعض الأحيان يصعب التمييز بينهما. فقد لا يلاحظ الشخص الذي توجّه إليه الانتقاد أو ترميه بالكلام الحاقد الفرق بين الاثنين. وأحياناً يكون على حقّ: فانتقاداتك ليست دائماً في محلّها.

لكن في بعض الأحيان يكون النقد بنّاءً، وهنا يختلف عن الكلام النابع من مشاعر الحقد. لتحديد ما إذا كان النقد في محلّه أم لا، يمكننا النظر في ما إذا كانت الأفكار الكامنة وراءه منطقيّة.

فهل ثمّة سبب وجيه يدفع الشخص الذي ننتقده إلى الوثوق بكلامنا؟ أم أنّ نقدنا نابع من مشاعرنا الاندفاعية؟

لا أعتقد أنّه بإمكاننا التغاضي عن جميع الانتقادات، إذ يُعتبر بعض النقد ضرورياً في حياتنا. لكنّنا لا نريد الاستمرار في إساءة الكلام عن الآخرين إذا كانت هذه مجرّد عادة لدينا. في هذه الحالة، علينا أن نفكّر في ذواتنا وأن نحاول تصحيح سلوكنا في الحياة. في حالات معيّنة، يُعتبر النقد البنّاء جزءاً ضرورياً من سعينا إلى مساعدة الناس على التحسّن عندما يرتكبون أمراً خاطئاً، لكنّ ميلنا المعتاد إلى الانتقاد قد يستوجب منّا فحص ذواتنا والتأمّل فيها. فكّر مليّاً بسبب ميلك إلى انتقاد الآخرين من خلال سؤال نفسك ما إذا كانت تلك الآراء مبنيّة على أسباب وجيهة أو أنّها صادرة عن مزاجك السيّئ أو شعورك بالتوعّك الجسدي أو الانزعاج من أمر ما.

إذا كنت راغباً في تجنّب الطلاق، فأنا أنصحك بتقديم الثناء للطرف الآخر. ولا يجب أن يكون المديح مرتكزاً على الأكاذيب، لأنّ ذلك سينعكس عليك سلباً. عوضاً عن ذلك، قدّم الإطراءات بناءً على جوانب تراها صحيحة ومثيرة للإعجاب حقّاً. فثمّة بالتأكيد جوانب جديرة بالإطراء لدى الطرف الآخر يمكنك الإشادة بها. وإن لم تستطع إطراء الطرف الآخر عموماً، فابحث عن جانب معيّن من جوانب شخصيّته، مثل صفاته الجيّدة أو أمر يعمل بجدّ على تحسينه. فهذا النوع من الإطراء سيغيّر مشاعر الطرف الآخر ويذيب قلبه. ومن خلال التدرّب على منح بعضكما البعض الثناء بهذه الطريقة، ستتمكّن أنت وشريكة حياتك من الاجتماع واللقاء في منتصف الطريق.

من خلال تقديم الإطراء، فإنّك تسمح للطرف الآخر بأن يدرك أنّك شخص طيّب القلب، وهذا ما سيؤدّي إلى تغييرات لديه هو الآخر. فشريكة حياتك هي في الواقع أشبه بانعكاس صورتك في المرآة. عندما ترميها بالكلام المسيء، ستردّه إليك. وعندما يباركها قلبك، فإنّ قلبها سيباركك أنت أيضاً. بالتالي من الأفضل أن تبذل الجهد للثناء عليها وإطرائها.

تحدّثتُ حتّى الآن عن نصيحتي للناس عموماً. لكن عليّ أن أضيف كلمة تتعلّق بالحالات التي يتقدّم فيها دور أحد الشريكين في المجتمع بشكل كبير، الأمر الذي يوسّع الهوّة بين إحساس كلّ منهما بالمسؤوليّة تجاه المجتمع. فقد لا يتمكّن أحد الشريكين من فهم سبب إعطاء الطرف الآخر الأولويّة لمسؤوليّاته المهنية، وهذا ما يجعله يرغب في انتقاد هذه الناحية. وإذا أصبحت الفجوة بين قيم الشريكين واسعة جدّاً نتيجة لذلك، قد يكون كلاهما أكثر سعادة في النهاية إذا ما قرّرا الانفصال.

أهمّية الإنصاف تجاه الأطفال ذوي السلوك الحسن والأطفال ذوي السلوك السيّئ

من شأن الأطفال أن يعتادوا هم أيضاً على إساءة الحديث عن الآخرين. وبعض من يفعلون ذلك يحتاجون إلى الإرشاد والتوبيخ الجادّ من أهاليهم حتّى يغيّروا هذه العادة. لكن ثمّة مأزق شائع غالباً ما يقع فيه الأهل في هذه الحالات.

فعند تربية أكثر من طفل، من الطبيعي أن تجد اختلافات بين أولادك في نموّهم الشخصي وإحساسهم بالخطأ والصواب. في بعض الأحيان، يرغب الآباء الذين ينتمون إلى فكر اشتراكي في حماية الطفل سيّئ السلوك في محاولة لتعويض هذه الفجوة التي يرونها بين أولادهم، وقد تؤدّي هذه الرغبة في معاملة الجميع على قدم المساواة إلى الذهاب إلى حدّ انتقاد الأولاد الذين يحسنون التصرّف والامتناع عن مدحهم. وهذا أمر آمل أن يحرص الآباء على عدم القيام به.

من المهمّ أن تحبّ أطفالك بالتساوي، لكنّ هذا الحبّ يستند إلى حقيقة أساسيّة وجوهريّة. فالأمر يتعلّق بالمساواة بين الجميع أمام الله، أو المساواة في الطبيعة التي يتمتّع بها كلّ إنسان، أو الحقّ في السعادة الذي يتمتّع به كلّ شخص في هذا العالم على قدم المساواة.

مع ذلك، ثمّة اختلافات في أفعال كلّ طفل ومجهوده وحياته اليوميّة وكلامه، وهي أمور قد تكون صحيحة أو خاطئة وتستحقّ الثناء أو لا، وإذا عمد الأهل إلى المساواة بين كلّ هذه الأمور، سيكون لذلك تأثير سلبي على أطفالهم وهم يكبرون. بالتالي، لتحسين قدرتك على تربية أطفالك، عليك أن تكون قادراً على التمييز بين هذه الأمور.

إنّ بذل جهد كبير في معاملة جميع أطفالك على قدم المساواة وإلقاء اللوم على المجتمع بسبب أخطائهم قد يؤدّي بهم إلى ارتكاب الأخطاء عندما يكبرون. وهذا ما قد يدفعهم إلى الاعتقاد أنّ المجتمع هو المسؤول عن أخطائهم، وليس هم أنفسهم.

بالتالي، على الأهل أن يعاملوا أولادهم استناداً إلى تقييمهم الصادق لسلوكهم بدلاً من تلوين كلامهم أو توبيخهم. توقّف بالتالي عن بذل الجهد لمعاملتهم جميعاً على قدم المساواة. إذ يحتاج أطفالك إلى أن تراقب سلوكهم وتعلّمهم تفضيل سلوك على آخر. وإذا أساء أحدهم السلوك أو تصرّف

بشكل خاطئ في حياته اليوميّة، فيجب عليك أن تبذل أقصى جهد ممكن لتعليمه وتوجيهه لكي يفهم السلوكيّات المرغوب فيها وتلك المنبوذة، من خلال الثقافة والجوّ اللذين يسودان في منزلك.

كما سبق وذكرت، فإنّ التساهل مع الأولاد المخطئين والامتناع عن الثناء على الأولاد الصالحين، سيسمح للأولاد المخطئين بالاستمرار في سوء السلوك وعصيانك حتّى في سنّ البلوغ. وهذه المسألة تتعلّق بعاداتهم. فبعد بلوغ سنّ الرشد، سيستمرّون في الاعتماد عليك مادّياً، وسيثقلون كاهلك بالمشاكل، ويتوقّعون منك العناية بهم. بالمقابل، فإنّ الأطفال الصالحين هم الذين سيهتمّون بك في النهاية. ومع أنّ هؤلاء الأولاد سيهتمّون بك في شيخوختك، إلّا أنّهم سيحملون في قلوبهم شعوراً عميقاً بالإحباط بسبب المعاملة المتحيّزة وغير العادلة التي تلقّوها في مرحلة الطفولة. ومع أنّهم سيكونون إلى جانبك، إلّا أنّهم سيتذكّرون بأسى الثناء والحماية اللذين كانا من نصيب إخوتهم وقلّة التقدير التي نالوها على أفعالهم على الرغم من كونهم أبناء صالحين. لذا أعتقد أنّه من الأهمّية بمكان أن يعرف جميع الآباء أنّه من الخطأ الاستمرار في الحكم على أولادهم بناءً على أسباب غير عادلة.

يجب أن يسعى الطفل إلى كسب ثقة الوالدين

قبل بضع مئات من السنين في اليابان، كتب أحدهم ذات مرّة عن طريقة فاعلة للتمييز ما إذا كان طفلك حسن التربية أم لا. كتب هذا الشخص يقول: إذا سمعتَ أنّ خبراً سرى في البلدة عن ابنك أو ابنتك، وتخيّلت أنّ هذا الخبر إيجابي وينطوي على مديح لهما، فهذا يعني أنّ ابنك أو ابنتك صالحَان. وعلى العكس، إذا راودتك صور عن ابنك أو ابنتك أنّهما في مشكلة أو أنّ الأخبار التي سرت عنهما سلبيّة، فهذا يعني أنّ ابنك أو ابنتك سيّئا السلوك. وأعتقد أنّ هذه نقاطٌ يمكن أن تمنحنا معياراً موثوقاً.

خلال العقد الثاني أو الثالث من عمرك، إذا أردت أن تعرف ما إذا كنت ابناً صالحاً، فاسأل نفسك، ما هي الأفكار التي ستراود والديك عندما يسمعان أنّه ثمّة أخبار منتشرة عنك. هل تتخيّل أنّهما سيقلقان من إمكانيّة وقوعك في مشاكل مجدّداً؟ أم أنّهما يثقان بك وسيفترضان أنّ الأخبار مهما تكن، فهي تتعلّق بإنجاز جدير بالثناء قمتَ به؟

ثمّة نقطة أخرى يمكن الاعتماد عليها أيضاً. ماذا سيحدث إذا أخبرت والديك أنّك تفكّر في السفر إلى الخارج؟ قد لا يرغبان في منحك موافقتهما إذا كانا يخشيان أن تستمرّ في التسبّب

بالمشاكل هناك، لأنّهما يعرفان مقدار المتاعب التي تورّطت بها في بلادك. وربّما اعتقدتَ أنّ والديك يهدفان إلى قمع استقلاليّتك، لكنّ ردّ فعلهما ليس سوى نتيجة لانعدام الثقة الذي تسبّبتَ به على مدار سنوات طفولتك. غير أنّ والديك لن يعترضا على سفرك إذا كانا يثقان بقدرتك على العيش في الخارج بمفردك والتغلّب على أيّ صعوبات قد تواجهها. بالتالي، إذا تخيّلتَ أنّك ستحصل على موافقة والديك، فهذا يدلّ على أنّك كسبت ثقتهما خلال سنوات طفولتك. وأعتقد أنّ هذا يوضح أنّك ابن صالح بنظرهما.

إذاً، تتمثّل الخطوة الأساسيّة في اكتساب ثقة والديك، الأمر الذي سيؤدّي تدريجيّاً إلى كسب ثقة أصدقائك ورؤسائك وشركائك في العمل. ومن مصلحتك على المدى الطويل أن تبدأ باكتساب ثقة والديك منذ الطفولة. عندما يسمع والداك أنّه ثمّة أخبار تدور حولك، فهل يستعدّان لأنباء سيّئة أم يتوقّعان بشرى سارّة؟ غالباً ما تشير الإجابة إلى الفرق بين الأولاد الصالحين والضالّين. وإذا تلقّى والداك خبراً سيّئاً عنك، فهل سيصدّقانه؟ أم سيرفضان التصديق ويتساءلان ما إذا كان ذلك ناتجاً عن سوء فهم؟ إذا رفضا تصديق الأخبار السيّئة عنك، فهذه علامة أخرى على أنّك كنت ابناً صالحاً ودليل على الثقة التي اكتسبتها يوميّاً.

إنّ الآباء الذين يعرفون أنّ أولادهم قادرون على اتّخاذ موقف يومي صحيح تجاه الحياة لا يخشون رؤيتهم يغادرون المنزل ويخرجون إلى العالم. أمّا الأولاد الذين تسبّبوا لأهاليهم بكثير من القلق خلال الطفولة، فإنّهم سيستمرّون في إقلاق راحتهم إذا خرجوا إلى العالم. وسيعطيك التفكير في هذه النقاط فكرة جيّدة عمّا إذا كنت ابناً صالحاً أم لا.

إذا كنت قد تجاوزت الآن سنّ الخامسة والثلاثين ولستَ متأكّداً بعد ممّا إذا كنت ابناً صالحاً أم لا، فمن المجدي التفكير بهذه النقاط. إذا تلقّى والداك مكالمة هاتفية عنك، فهل سيتسارع نبضهما؟ سيعطيك الجواب على هذا السؤال فكرة أساسيّة عن الابن الذي كنتَ عليه بالنسبة إليهما.

يتمّ بناء الثقة من خلال تراكم كمّيات صغيرة من الجهد على مدى سنوات عديدة. فالثقة لا تُكتسب على الفور من فراغ، ولكن يمكن محوها بسهولة بضربة واحدة. فينبغي وقوع حدث قويّ التأثير بدرجة معيّنة لاكتساب الثقة أو خسارتها. كما يلزم قدر معيّن من الجهد لاكتساب حكم إيجابي ونيل ثقة الآخرين، ومن الواضح أنّ بذل الجهود هو الاتّجاه الذي نحتاج إلى التركيز عليه.

4
ممارسة مباركة الآخرين لنيل التوفيق في الحياة

الصلاة والقتال بشراسة ضروريّان لمواجهة الشرور

كما أكّدتُ في هذا الفصل، فإنّ الكلام المسيء، ومشاعر الغيرة، والتركيز على أخطاء الآخرين ليست أعمالاً تؤدّي إلى السعادة. بدلاً من ذلك، نحن نحتاج إلى امتلاك قلوب تبارك الآخرين.

غير أنّك قد تتساءل عمّا يجب فعله عندما تواجه الشرّ الحقيقي. فعندما يرتكب شخص ما فعلاً يتّسم بالشرّ، قد تتساءل ما إذا كان يجب أن تبارك ذلك الشخص. إذا كان أحد معارفك قاتلاً متسلسلاً مثلاً، هل من المعقول أن تثني عليه؟

أعتقد أنّه من المستحيل تأييد شخص ارتكب فعل شرّ خالص والثناء عليه. ومن الطبيعي أن يكون ذلك فعلاً زائفاً وغير صادق. بدلاً من ذلك، صلِّ لأجل هذا الشخص. وادعُ له أن يقلب صفحة جديدة في حياته، وأن يجد سبيلاً إلى طريق الصواب، ويكفَّ عن ارتكاب أعمال الشرّ، ويجدَ الخلاص. وإذا خطر ببالك أيّ شيء آخر قد يساعد هذا الشخص، فلا تتردّد في فعله.

في بعض الأحيان، يحمل الشرّ الذي تقابله في الحياة نيّة واضحة وقويّة، وستحتاج إلى محاربة هذه النيّة. وقد مارس العلم السعيد أيضاً هذه الأمور مرّات عديدة في الماضي. وغالباً ما كنّا نعتمد في مؤسّستنا عقلاً منفتحاً وقلباً مستعدّاً لقبول الآخرين. نحن نرغب دائماً في الثناء على الأمور التي تستحقّ الثناء. لكنّنا لا نتردّد أيضاً في محاربة الشرّ الواضح بقوّة عندما ينبغي إيقاف نموّه

وتوسّعه. والأمر نفسه حدث في البوذية، عندما قاتل بوذا بشراسة ضدّ الشرّ والأفعال الشرّيرة. ونحن ندرك أنّ هذا الأمر قد يؤثّر علينا سلبيّاً ويسبّب لنا المعاناة، لكنّنا لا نسمح لذلك بمنعنا من محاربة الشرّ عند الضرورة. فالامتناع عن التصدّي للشرّ قد يسمح له بالنموّ والانتشار. وإذا وجدت نفسك في حالة كهذه في أيّ وقت، فكّر في الطبيعة الجيّدة أو الشرّيرة، والصالحة أو السيّئة لما تواجهه قدر الإمكان، ثمّ اتّخذ قرارك.

عند النظر إلى كلّ فرد على حدة، علينا أن نفهم أنّنا نرتكب نحن البشر الأخطاء، ولذلك من الضروريّ أن نتحلّى بقدر من التسامح والقبول للآخرين. إذ علينا أن نبحث عن النقاط الإيجابيّة لدى الناس، وأن نقودهم إلى الاتّجاه الصحيح، ونساعدهم على تغيير أنفسهم خطوة تلو الأخرى.

القلب الذي يبارك الأشخاص الذين تشعر تجاههم
بالحسد سينخلّصك من مشاعر الغيرة

غالباً ما يقال إنّ الكراهية عكس الحبّ، لكنّ البعض يقولون إنّ المشاعر المعاكسة حقّاً للحبّ هي الغيرة، وقد يكون هذا صحيحاً. فالغيرة تجلب لنا المعاناة وليالي الأرق، لكنّ القلب الذي يبارك الآخرين يخلّصنا من هذه المعاناة.

إن لم تكن مباركة الآخرين أمراً يمكنك فعله بعد، يمكنك التفكير في كلمات المباركة في قلبك أو بصوت عالٍ عندما تكون بمفردك. وستشعر بتحسّن كبير، ومن المؤكّد أنّ الأشخاص الذين ترسل إليهم الطاقة الإيجابيّة الناتجة عن أفكارك ومباركتك سيشعرون بها.

تحدّثت سابقاً في هذا الفصل عن المشاكل التي يواجهها الآباء عند تقييم أولادهم الضالّين والصالحين وعن الحاجة إلى منع الناس من ارتكاب أفعال شرّيرة. وأودّ أن أضيف إلى هذه المواضيع حالات في العمل ينبغي فيها التفكير في كفاءة الموظّف بجدّية. فقد تحتاج إلى النظر في الأخطاء التي يرتكبها موظّفوك، ولكن عليك أيضاً تقدير الأشخاص الذين أثبتوا نجاحهم. فتحريف الحقائق وتقييم الناس على نحو غير عادل هو عمل خاطئ.

في الوقت نفسه، علينا أن نمارس أيضاً المقولة التالية: "اكره الخطيئة، وليس الخاطئ". يمكنك تقديم النقد وحرمان شخص ما من الوظيفة، ولكن عليك في الوقت نفسه أن تمتلك قلباً قادراً

على احتضان الجوانب الأعمق للطبيعة البشريّة لذلك الإنسان. هذا يعني أنّ انتقاداتك لا يجب أن تتناول سوى عمل الموظّف.

عليك أن تعتزّ أيضاً بالمواهب الفطرية للأشخاص الذين تشعر تجاههم بالغيرة. فإذا أظهر شخص ما موهبة جيّدة وحقّق نتائج ممتازة، فقد يكون محبوباً من الله أو تراكمت هذه القدرات لديه على مدار العديد من التجارب السابقة. لذا، يجب عليك أن تبارك تلك الجوانب لدى ذلك الشخص.

قد تعتقد أنّه من الغريب لشخص ما أن ينجح على الرغم من أنّك تعمل بجدّ أكبر، لكن قد يكون ثمّة سبب لذلك لا يقتصر على هذه الحياة الحاليّة. وقد يكون السبب كامناً أيضاً في أمور تتعلّق بما حقّقتّه في تجاربك السابقة. وهكذا يجب أن نفكّر في مثل هذه الظروف.

القلب الذي يبارك هو أيضاً نوع من التنوير. وأتمنّى أن تمنحك الأفكار التي ناقشتها في هذا الفصل طرقاً لحلّ المشاكل التي تواجهك في حياتك الفريدة.

الفصل الرابع
تجاوُز أمواج المحن العاتية

1
اعتمد على الإيمان لإرشادك خلال المحن

يمكن التخلّص من مخاوف الحياة

في هذا الفصل، أودّ أن أتحدّث عن العيش عبر الأمواج العاتية لمصاعب الحياة. قد تمنحك هذه الصورة إحساساً أنّ الحياة عبارة عن رحلة مصيريّة فيها صعود وهبوط، نبدو فيها أشبه بالأسماك التي تشقّ طريقها عبر دوّامات البحار.

لكن عليك أن تعرف أنّه عندما تنقضي الخضّات التي تمرّ بها في حياتك، فإنّها تتحوّل جميعها إلى ذكريات رائعة. بالطبع، يمكن أن تبدو الشدائد مضنية عندما نكون في خضمّها. لكن لدى النظر إلى الوراء سنرى بوضوح أنّ تلك المصاعب التي مررنا فيها كانت شاقّة بالطبع، ولكنّها تبدو أكثر صعوبة ونحن في وسطها.

لقد عانيت من المشاكل والمصاعب في حياتي، شأني شأن أيّ شخص آخر. ولكنّ النتيجة النهائيّة لكلّ مشكلة واجهتها كشفت لي أنّها لم تكن تستحقّ كلّ الضجّة التي أثرتها، على الرغم من بؤسي. فهذا ما يحدث معنا عندما نكون في خضمّ المشاكل، بغضّ النظر عمّن نحن. ويمكن للمحيطين بنا أن يعرفوا متى تكون مشاكلنا تافهة وعاديّة. أمّا نحن، الذين نقف في وسطها، فلا نراها إلّا كموجات من المحن الشديدة التي تتقاذفنا بلا رحمة.

أودّ أن أشرح هنا كيف يمكننا أن نتعلّم رؤية المحن الحاليّة كمصاعب بسيطة ونجلب السلام والهدوء إلى أفكارنا المتصارعة. فهذا جزء مهمّ من انضباطنا الروحي.

دع إيمانك يقودك في الاتّجاه الصحيح

المشاكل جزء من حياة الجميع. وأعتقد أنّه ما من أحد تمكّن من عيش حياة خالية من الهموم. إذا كنت تعاني من مشكلة حاليّاً، فهذا دليل على أنّك على قيد الحياة وتعيش في هذه اللحظة بالذات. بمعنى آخر، إذا شعر أحدهم أنّ جميع مشاكله قد اختفت فهذا أقرب إلى إشارة أنّ الوقت قد حان لكي يفارق هذا العالم.

علاوة على ذلك، يعتبر القلق بشأن المشاكل دليلاً على أنّك قد تتوصّل إلى حلّ لها إذا نظرت إليها من زاوية مختلفة. إذ تُعتبر المشاكل إلى حدّ ما "اختباراً من الله" لمساعدتنا على اكتشاف مقدار احتمالنا للشدائد.

جاءت صحوتي الروحية عندما كنت في الرابعة والعشرين من عمري. لكن عندما أنظر إلى الوراء، أجد أنّني واجهت في العقد الثاني من عمري مشاكل يوميّة كان من الصعب حلّها بالكامل. وأذكر أنّني كنت كلّما حللت مشكلة، أعقبتها أخرى. وحتّى بعدما استقلت من الشركة التي كنت أعمل فيها وأسّست هذه الحركة، استمرّت المشاكل المتعلّقة بكيفيّة إدارة المؤسّسة في الظهور واحدة تلو الأخرى. وكنت كلّما تغلّبت على موجة، شعرت أنّ موجة أخرى آتية لابتلاعي. وما إن أتجاوزها، حتّى تظهر في الأفق موجة جديدة.

في مثل هذه الأوقات، فإنّ أهمّ ما يجب القيام به هو عدم فقدان إحساسنا بالاتّجاه: نحن بحاجة إلى تذكّر الاتّجاه الذي يؤدّي إلى عرض البحر والاتّجاه الذي يقودنا إلى برّ الأمان. فالأمواج العملاقة آتية حتماً، وعندما يحدث ذلك، لن نتمكّن من النجاة إذا سبحنا نحو البحر. ولكن إذا كنّا نعرف على الأقلّ كيف نسبح نحو الشاطئ، فإنّنا سنجد بالتأكيد طريقة للنجاة في مرحلة ما. وهذا القرار بين خيارَين لا يحتمل الخطأ.

إذاً، هل ثمّة طريقة لتحديد ما إذا كنت تتّجه نحو الشاطئ أم نحو عرض البحر في خضمّ الشدائد؟ إذا كنت من أتباع العلم السعيد، فمن الجيّد أن تعتمد على قناعاتك لتقرّر ما إذا كان اتّجاهك صحيحاً أم لا. إذ يجب أن تكون قناعاتك أساس قرارك. إذا كان اتّجاهك صحيحاً بالنسبة إلى قناعاتك، فمن الأهمّية بمكان أن تسبح في هذا الاتّجاه من دون تردّد، حتّى لو كنت تواجه موجة عاتية آتية في وجهك. وعلى العكس، فإنّ الاتّجاه الذي تشعر أنّه يخالف قناعاتك هو اتّجاه خاطئ،

ولا ينبغي عليك سلوكه بل الاستدارة وتغيير المسار. وعلى الرغم من بساطة هذه النقطة، إلّا أنّه يجب تبقيها في ذهنك، لكي لا تهزمك المحن.

احذر من الميل إلى حبّ التعاسة

يبدو أنّ بعض الناس يجدون متعة في موجات المشاكل التي يواجهونها ويسبحون باتّجاهها، إلى حدّ الشعور كما لو أنّهم يغرقون ويكافحون لأخذ أنفاسهم. إن كنت من هؤلاء الأشخاص، يتعيّن عليك التخلّص من هذا النمط في التفكير. ففي عديد من كتبي، بما في ذلك كيف *نحصل على السعادة*([2])، ذكرت أنّنا نادراً ما نلاحظ نحن البشر ميلنا إلى حبّ التعاسة، وأعتقد أنّ هذه العقليّة موجودة لدى الجميع. وفي حين أنّ الآخرين قد يتمكّنون بسهولة من التعرّف على هذا الجانب لديك، إلّا أنّه قد يكون من الصعب أن تراه أنت نفسك.

في الواقع، من شأن الأحداث التي جلبت لك التعاسة والمعاناة والفشل أن تترسّخ في ذهنك وتقودك إلى تطوير عقليّة قائمة على الفشل. وعندما يظهر موقف مشابه يذكّرك بتجاربك السابقة، يوجّهك نمط البحث عن الفشل نحو مزيد من الفشل، لتجد أنّك تعيد تجاربك مراراً وتكراراً، سواء في العمل أو في العلاقات الاجتماعية. فالتفكير في الانتكاسة السابقة يجعلك تعدّ نفسك تحسّباً، الأمر الذي يستدعي بحدّ ذاته الأحداث نفسها مجدّداً.

نميل نحن البشر إلى إلقاء اللوم على الظروف الخارجية والأشخاص المحيطين بنا في المصائب التي نواجهها في حياتنا. لكنّنا نادراً ما ندرك أنّه ثمّة نمط من الفشل من صنع أيدينا يقودنا إلى تكرار تجاربنا التعيسة. وهذا هو السبب في كون الأشخاص التعساء يجرّون المزيد من التعاسة على حياتهم.

إذا تكرّرت مشاكل معيّنة في حياتك مرّتين وما فوق، فتراجع خطوة إلى الوراء واعتمد منظور طرف ثالث لمراقبة نفسك. توقّف في منتصف الطريق للنظر إلى داخلك بصفاء ذهني.

ضع حدّاً للتوق إلى التعاطف

كثيراً ما أشدّد على أهمّية منح الحبّ للآخرين. لكن في النهاية، لا يمكننا نحن البشر أن نقاوم سعينا إلى الفوز بمحبّة الناس. فالشعور بحبّ الآخرين لنا يمنحنا الفرح والسعادة، ولذلك نسعى إلى

نيله.

لكنّنا في بعض الأحيان لا نتلقّى الحبّ الذي ننشده. وللتعويض عن ذلك، نبدأ بالتصرّف بطرق تهدف إلى جذب التعاطف. فنضع أنفسنا عمداً في موقف من المؤكّد أن يدعو الناس إلى التعاطف معنا.

يمكنك أن تتخيّل إلى حدّ ما أنواع المواقف التي تجذب تعاطف الناس. على سبيل المثال، يعدّ المرض واحداً من هذه الحالات. فقد يغيّر عدوّ أو منافس موقفه تجاهك في اللحظة التي تمرض فيها، وينهي اعتداءاته، ويبدأ في معاملتك بلطف. لذا، يتهرّب بعض الأشخاص من النزاع عن طريق المرض، لأنّهم يفتقرون إلى الجرأة لعرض الصلح.

كذلك، يشترك فيه عدد كبير من الناس في حبّ الفقر على نحو مستغرب. فغالباً ما يلقي هؤلاء باللوم في إخفاقاتهم أو فقرهم على المحيطين بهم أو الشركة التي يعملون فيها أو بلادهم أو الاقتصاد العالمي. وهذه المجموعة من الناس لا تشمل فقط العامل العادي، بل حتّى المدراء التنفيذيين للشركات.

إذا كنت تميل إلى السعي لكسب تعاطف الآخرين، فيجدر بك أن تضع حدّاً لهذا الميل. ذلك أنّه من النادر أن يؤدّي التعاطف إلى تحسين وضعك فعلاً، لا سيّما وأنّ كلمات المواساة لن تؤدّي إلى حلّ فعلي لمشاكلك.

2
العقليّة التي تحدّد سعادتك أو تعاستك في الحياة

لا تسعَ إلى تكافؤ النتائج، بل إلى تكافؤ الفرص بالنسبة إلى الجميع

أصبحت عبارة "الفقراء العاملون" شائعة في اليابان وسبّبت لي كثيراً من القلق. إذ تشير هذه العبارة إلى الطبقة الفقيرة والعاملة من الأشخاص الذين لم تشهد حياتهم سوى تحسّناً طفيفاً على الرغم من الجهود التي بذلوها دائماً في عملهم. وقد نال هذا الموضوع تغطية واسعة على التلفزيون وفي الصحف، بما في ذلك في البرامج التلفزيونية والمقالات الإعلامية.

تبدو لي اليوم هذه الطريقة لفهم حالة الفقراء العاملين شكلاً من أشكال التفكير الشيوعي. فهذا هو نوع التفكير الذي يؤدّي إلى إلقاء اللوم على الحكومة والعالم والعدد الصغير من الأشخاص الأذكياء والأثرياء في معاناة الفقراء، وهي الفكرة الأساسيّة نفسها التي تقوم عليها الفلسفة الشيوعية. فالشيوعية في جوهرها هي فلسفة ترشيد الغيرة. إنّها في الأساس تبرير للإحساس بالغيرة من الأشخاص الناجحين.

فالنجاح في المجتمع الشيوعي يجعل من الشخص هدفاً لغيرة كثير من الناس، ويصبح هدف مجتمع كهذا تجنّب النجاح الفردي وتحقيق المساواة في النتائج بين الجميع. مع ذلك، فإنّ السعي إلى تحقيق المساواة المشتركة يؤدّي إلى إفقار المجتمع ككلّ. وبالنسبة إلى البعض، قد تبدو هذه هي الفكرة الصحيحة التي يجب اتّباعها، لأنّ الجميع سيشاركون في المعاناة من الفقر. ولكن لن يبقى

لدى أحد القدرة على مساعدة الفقراء. وهذه المحنة غالباً ما تصيب المجتمعات القائمة على المبادئ الشيوعية.

لذا، وبينما نسعى إلى تحقيق المساواة، فإنّ وصيّتي الصادقة هي اعتماد طريقة التفكير التالية. إنّ المساواة التي يجب أن نسعى إليها، والتي أسعى جاهداً إلى نشرها، هي التكافؤ في الفرص، أو تساوي الفرص بالنسبة إلى جميع الناس. وأعتقد أنّه من حقّ كلّ شخص أن تتاح له فرصة النجاح على الأقلّ، ونحن نريد إتاحة أكبر عدد ممكن من هذه الفرص.

لكن لا يمكنك أن تتوقّع نتائج متساوية. فمثلما يتخطّى العدّاؤون في سباق لمسافة 100 متر أو ماراثون 26.2 ميل (42 كم) خطوط النهاية في أوقات مختلفة ويختلف الأداء بين عدّاء وآخر، فإنّ جميع العدّائين قد يستحقّون الثناء على جهودهم، ولكن سيكون ثمّة دائماً اختلافات فردية في النتائج والمراتب.

ينطبق الأمر نفسه على الإنجازات الأكاديمية والفنّية. إذا نال الفنّان العبقري والفنّان الهاوي مستوى التقدير نفسه من الآخرين، فماذا ستكون النتيجة؟ ربّما سيتوقّف الجميع عن السعي إلى بذل الجهد، لأنّ صنع الأعمال الفنّية الاستثنائية لن يحظى بالقيمة التي يستحقّها. وإذا منح المجتمع تقديراً متساوياً لتحفة مميّزة لا تتكرّر وعمل فنّي عادي، فما من أحد سيشعر بالرغبة في صنع أعمال فنّية مميّزة بعد ذلك.

في الواقع، يتمّ تقييم لوحة مميّزة وحائزة على جوائز كتلك التي نجدها في معرض الفنون الجميلة اليابانية بناءً على سعر وحدة القياس، ويمكن تقييمها بسعر يتراوح بين مئات الآلاف إلى ملايين الدولارات. وقد شكّل حلم بلوغ هذا المستوى من التقدير دافعاً للرسّامين الناشئين الذين وضعوا قلوبهم وأرواحهم في أعمالهم.

ينطبق الأمر نفسه على الموسيقيين، الذين سيكفّون عن بذل قصارى جهدهم لتقديم أفضل العروض إذا نُظر إليهم جميعاً على قدم المساواة. تخيّل ما سيحدث أيضاً لعالم البيسبول الاحترافي لو أنّ رواتب اللاعبين النجوم من أمثال هايدكي ماتسوي وإيتشيرو ستتساوى مع رواتب اللاعبين الآخرين الأقلّ أداءً، لأنّنا نؤمن جميعاً بمبدأ المساواة. أعتقد أنّه حتّى ماتسوي وإيتشيرو سيشعران أنّ دافعهما للتميّز يتضاءل وسيكفّان عن بذل الجهد، الأمر الذي سيؤثّر حتماً على أدائهما.

السعي إلى كسب التعاطف لا يزيد من
أعداد مؤيّديك

يجب ضمان فرصة النجاح للجميع، ولكن ينبغي أن
تتفاوت النتائج التي تعتبر حصيلة جهد كلّ فرد ومثابرته وموهبته الفطرية، فضلاً عن الدعم والتشجيع اللذين يتلقّاهما كلّ منّا من الآخرين.

قال شخص لا ينتمي إلى حركة روحية إنّه بالنسبة إلى معظم أنواع مساعينا في الحياة، فإنّ فرص نجاحنا ترتفع إذا حصلنا على دعم ثلاثمائة شخص. بالطبع، فإنّ التطوّر الناجح لحركة روحية يحتاج إلى دعم عدد هائل من الأشخاص. لكن حتّى في هذه الحالة، أعتقد أنّ دعم ثلاثمائة شخص سيسمح بتأسيس حركة روحية صغيرة. حاليّاً، ثمّة ما يزيد عن 180,000 حركة روحية في اليابان وحدها، ولكلّ حركة على الأرجح ثلاثمائة تابع تقريباً.

من شأن الدعم الذي يؤمّنه هذا العدد الكبير من الأشخاص أن يساعد على نجاح أيّ نوع من المشاريع. فمن المؤكّد أنّك ستنجح في أيّ مهنة تختارها، سواء كمغنٍّ، أو مالك مطعم، أو صالون تجميل، أو أيّ مهنة أو صناعة أخرى. ذلك أنّ قدرتك على حشد تقدير ودعم عدد كبير من الناس أمر في غاية الأهمّية.

يتجاهل عديد من الأشخاص الذين يركّزون على محاولة كسب تعاطف الآخرين هذا الجانب من جوانب النجاح. فثلاثمائة شخص لن يرغبوا في تقديم الدعم لك إذا كنت تسعى للتخلّص من ظروفك البائسة. ربّما سيُظهرون لك اللطف في البداية، لكنّهم سيملّون تدريجيّاً من شكواك بعد المرة الثانية أو الثالثة التي تلجأ فيها إليهم بحثاً عن التعاطف.

في مجتمعنا الهرم المعاصر، لدينا أعداد متزايدة من كبار السنّ، وكثير منهم على الأرجح يعانون من الإحباط المكبوت تجاه أولادهم وأسر أولادهم، والأشخاص اللطفاء سيصغون إلى شكوى أولئك المسنّين. كما سبق وقلت، قد يستمعون إليهم وهم يتحدّثون عن إحباطاتهم في البداية، ولكنّهم سيملّون بعد الزيارة الثانية أو الثالثة. وفي المرّة الرابعة، قد يتوقّفون عن زيارتهم، ولن يجد هؤلاء من يتحدّثون إليه كما في السابق.

من الصعب تحقيق السعادة من خلال السعي إلى كسب التعاطف. فالشخص الذي يجلب السعادة للآخرين، وليس ذاك الذي يسعى إلى لُطفهم، هو الشخص الذي يرغب الآخرون في زيارته تكراراً. والإنسان الذي يؤثّر عليك إيجابيّاً أو يلهمك كلّما رأيتَه، والذي يعطيك نصائح مفيدة في حياتك، كما يشكّل مصدراً تستمدّ منه الشجاعة، وكتفاً تعتمد عليه عندما تشعر بالإحباط والحاجة إلى الدعم، هو الذي يريد الناس المجيء لرؤيته تكراراً على مدار السنين.

بالتالي، ما علينا القيام به هو تغيير طريقة تفكيرنا. فكلّما تصرّفنا بحساسيّة أكبر، زاد ميلنا إلى البحث عن اللطف، وإذا كنت من أصحاب هذا التوجّه، فمن الضروري أن تبذل جهداً لتغيير طريقة تفكيرك.

اجعل الآخرين، مركز الاهتمام، وليس أنت

سأشرح ما ناقشته حتّى الآن من زاوية أخرى. تعطينا مفاهيم مركزيّة الأرض ومركزيّة الشمس نظريّات بديلة حول موقع الشمس والأرض. بحسب نظريّة مركزيّة الشمس فإنّ الأرض تدور حول الشمس كمركز، أمّا مركزية الأرض فتنصّ على أنّ الشمس هي التي تدور حول الأرض. إذا حكمنا على هذه المسألة بناءً على حواسّنا الجسدية اليومية، فقد نعتقد أنّ مركزيّة الأرض هي الحقيقة، لكنّ الحقيقة في الواقع أنّ الأرض تدور بسرعة هائلة حول الشمس. إذا اعتمدنا على حواسّنا الجسدية، نشعر أنّنا نحن الساكنين وأنّ الشمس هي التي تدور حولنا وحول الأرض. وهذا ما ظنّه الناس في العصور القديمة.

على غرار ذلك، يعتقد البعض منّا أنّ العالم يدور حولهم، وهو وهم يتشكّل ونحن نعيش أيّام حياتنا. ربّما كانت حياة البعض تدور حول الأب أو الزوج، وحياة البعض الآخر حول الأمّ أو الزوجة. وقد يميل الأشخاص الذين يُعاملون وكأنّهم مركز الحياة إلى الاعتقاد أنّ الجميع يدورون حولهم وأنّ على بقيّة الناس التكيّف مع اهتماماتهم. بالتالي يمكننا القول إنّ بعض الناس يعيشون بعقليّة مركزيّة الأرض والبعض الآخر بعقليّة مركزيّة الشمس.

لا يدور كوكبنا حول الشمس فحسب، بل يدور باستمرار حول محوره أيضاً، ولكن من الصعب إدراك هذه الحقيقة أثناء قيامنا بأنشطتنا اليوميّة على سطح الأرض. لكن بالنظر إلى صور سماء المساء على فترات زمنية، يمكننا أن نرى أنّ النجوم تتحرّك عبر السماء كلّ يوم.

عندما ذهبت إلى هاواي لإلقاء محاضرة هناك منذ مدّة، تناولت العشاء في مطعم يطلّ على مناظر خلّابة، وشاهدت النجوم وهي تتحرّك بثبات على مساراتها في سماء الليل. عند النظر إليها، كان من الصعب أن أتخيّل أنّ الأرض الممتدّة تحتي هي التي تتحرّك في الواقع، وليس السماء والنجوم. ويمكن إرجاع سبب التعاسة التي نعاني منها جميعنا إلى سوء الفهم نفسه. فهذا الفهم الخاطئ هو العقليّة التي ينبغي تصحيحها عندما نواجه المصاعب والعقبات في الحياة.

النصيحة التي أقدّمها في هذا الفصل بسيطة. وهي تتلخّص بحاجتنا إلى تغيير تصوّراتنا وعقليّاتنا المتمركزة حول ذواتنا وذلك من أجل تحسين علاقاتنا الإنسانية وعملنا بشكل أساسيّ. فمنظور مركزيّة الشمس يدفعنا إلى القول: "أنا من يجب أن يتّخذ المبادرة" وهذه هي العقليّة التي تفكّر دائماً في كيفيّة تقديم خدمة أفضل للعملاء.

في المقابل، فإنّ عقليّة مركزيّة الأرض في بيئة العمل تشبه القول: "أنا لا أرى أيّ خطأ في منتجاتنا. وإذا لم يرغب العملاء في شرائها فهذا شأنهم". وقد تدفعك هذه العقليّة إلى إلقاء اللوم على السوبر ماركت أو المتاجر الكبرى التي تسبّبت في خسارة والديك لمشروعهما، ممّا سيدفعك إلى المشاركة في مظاهرات ضدّ توسيع محلّات السوبر ماركت والمتاجر الكبرى.

عندما نفكّر بالعقليّة المرتكزة على العملاء، نرى أنّ العملاء يستفيدون من خدمات أفضل بشكل عام إذا نجحت الشركات التي تقدّم خدمات متفوّقة في السوق. لامتيازات المتاجر الكبرى فوائدها. فهي قادرة على تخزين المنتجات والسلع بكمّيات كبيرة، الأمر الذي يتيح لها تقديم مجموعة أكبر من المنتجات للعملاء وذلك بأسعار أقلّ. ولكيّ تستمرّ المتاجر الصغيرة في سوق كهذا، فإنّها تحتاج إلى تقديم خدمات لا تستطيع المتاجر الكبرى تقديمها، مثل توصيل الطلبيّات مباشرةً إلى منازل العملاء، وتقديم مجموعة مختارة من المنتجات التي لا يمكن العثور عليها على رفوف المتاجر الكبرى. وتعتبر ممارسة هذا النوع من السلوك العقلي في السعي إلى تلبية احتياجات العملاء شرطاً أساسيّاً للاستمرار.

يمكننا الاعتبار أنّنا نملك نمطاً عقلياً متمحوراً إمّا حول الذات أو حول الآخرين. والنمط الذي يميل إليه سلوكنا العقلي يحدّد ما إذا كنّا نعيش حياة سعيدة أم تعيسة وناجحة أم فاشلة. ومع أنّنا نشعر بالنفور عادة من الأشخاص الذين تتمحور حياتهم حول ذواتهم، إلّا أنّه من الصعب علينا أن ندرك أنّنا نملك نحن أنفسنا عقليّة متمحورة حول الذات. نحن نشعر بعدم الارتياح تجاه الأشخاص الأنانيين

لأنّنا نعرف أنّهم لا يفكّرون سوى في أنفسهم ويعيشون حياتهم كما يحلو لهم. ومن السهل التعرّف على هؤلاء الأشخاص وانتقادهم. لكنّنا نغفل عن هذه العقليّة عندما نكون نحن الذين نعاني منها. وهذا هو السبب الذي يدفعني، من خلال تعليم التأمّل الذاتي، إلى توصية الناس بالتفكّر في أنفسهم كما لو كانوا ينظرون إلى انعكاس صورتهم في المرآة. ومن خلال تعليم الحبّ، أعلّم الناس أن يعاملوا الآخرين كما يرغبون في أن يعامَلوا هم أنفسهم.

3
الحسم سيفتح لك الطريق

عليك اتّخاذ قرار في النهاية

بالنسبة إلى أشخاص مثل رجال الأعمال الذين يتحمّلون عبء مسؤوليّات كبيرة، فمن شأن بعض المصاعب الحياتية أن تخلّف أثراً كبيراً بشكل خاصّ وأن تجلب أوقاتاً عصيبة للغاية. فقد يشعرون كما لو أنّهم فريسة موجة تلو الأخرى من المشاكل الكبيرة التي ينبغي حلّها. وفي خضمّ أوقات كهذه، من المهمّ بالنسبة إلى أولئك المدراء اتّخاذ قرارات بناءً على قناعاتهم. أمّا النقطة الحيوية الثانية التي أودّ أن أثيرها فتتناول مسألة الحسم نفسه. ذلك أنّ القدرة على اتّخاذ القرارات تعدّ جانباً حيوياً من جوانب حياتنا.

عندما يشعر الناس أنّهم محاصرون في دوّامة من اليأس أو يتخبّطون بين الأمواج، ويصارعون لأخذ الأنفاس، فهم يعانون عادة من التردّد. والقدرة على اتّخاذ القرار لها أهمّية كبيرة في أوقات كهذه. فعندما نعاني من التردّد، نستمرّ برفع رؤوسنا من الماء لنغرق مجدّداً. ما أقصد قوله بهذا التشبيه أنّ عقولنا تواصل التأرجح ذهاباً وإياباً على غير هدى.

يتكوّن العالم الذي نعيش فيه من قيم متضاربة. فثمّة مجموعة متنوّعة من القيم بين الأفراد والمؤسّسات، وليست جميعها خاطئة - لا بل يشتمل كلّ منها على جوانب جيّدة عديدة - وهذا ما يؤدّي إلى تضارب القيم. لكن في التحليل النهائي، علينا اتّخاذ قرارنا الخاصّ. فالطرق والأساليب الممكنة لإدارة مشروع لا تعدّ ولا تحصى، ولكن في النهاية، علينا اتّخاذ قرار حاسم. ومن الأهمّية بمكان في حياتنا أن ندرّب أنفسنا على امتلاك الشجاعة لاتّخاذ القرارات والسعي لنصبح أكثر حسماً.

قصّة عن قراري تأسيس العلم السعيد

في منتصف ثمانينيّات القرن المنصرم، أمضيت سنة أو سنتين في العمل في مكتب ناغويا للشركة التي كنت موظّفاً فيها. كنت قد بدأت الاستعداد للاستقالة من هذه الشركة، وكان قد مضى شهر على انتقالي مجدّداً إلى مكتبهم في طوكيو عندما قدّمتُ استقالتي لأنشئ حركتي الروحية، العلم السعيد. ولو لم أتّخذ ذلك القرار في ذاك الوقت، لما أبصرت هذه الحركة النور.

في البداية، لم أرَ في ذلك سوى نتيجة لصدفة بحتة. لكن مع مرور الوقت، بدأتُ أرى عملي مثيراً للاهتمام وأستمتع فيه. فمن طبيعة الأعمال أنّها تصبح أكثر إثارة للاهتمام عندما نبذل فيها مزيداً من الجهد. ومع الوقت، تمّ تكليفي بوظائف أكثر أهمّية، وبدأ من حولي يعتمدون عليّ بشكل أكبر. لذلك كان من الصعب للغاية أن أقرّر ترك الشركة في ذلك الوقت. فقد كانت هذه الشركة شركة تجارة عامّة تحتلّ المرتبة السابعة عالمياً ويبلغ رقم مبيعاتها السنوية ثلاثين مليار دولار، وكان هذا الرقم يقارَن في ذلك الوقت بالمبيعات السنوية لشركة تويوتا موتور كوربوريشن.

مع نهاية الفترة التي عملت فيها في تلك الشركة، كنت في قسم المحاسبة والمالية في مكتب ناغويا ومسؤولاً عن التعامل مع المصارف. وبسبب عمليّات الشراء والمبيع كبيرة الحجم التي تقوم بها الشركات التجارية، كان التمويل الكبير ضرورياً. لذلك، واستعداداً للأوقات التي تتطلّب كلّ المال التي يمكننا جمعه، كنّا نقترض باستمرار مبالغ مالية متزايدة من المصرف تفوق ما يلزمنا بالفعل.

بالإضافة إلى ذلك، كنّا في فترة الثمانينيات في خضمّ اقتصاد فقاعي في اليابان، وهي الفترة التي كان فيها المصرف يُبلغ الشركة أنّ قيم العقارات ستستمرّ في الارتفاع مع مرور الوقت وأنّ أيّ أرض اشتريناها بأموال مقترضة ستغطّي في النهاية كلفتها. أخذت الشركة بهذه النصيحة، واقترضت أكثر ممّا تحتاج إليه، ووضعت الأموال الإضافيّة في أعمال غريبة، مثل شراء الأراضي وتطوير ملاعب الغولف وممرّات البولينغ والمجمّعات السكنية. كانت الشركة تحقّق مبيعات بقيمة 30 مليار دولار، ولكنّها تقترض ما يزيد عن عشرة مليارات دولار من المصرف، إذا لم أكن مخطئاً. وكنت أرى بوضوح أنّ الشركة تُفرط في الاقتراض. فتوصّلتُ إلى الاستنتاج أنّ خطّة الاقتراض اللامحدود تشكّل خطراً كبيراً على الشركة، وأنّ أيّ اقتراض خارجي إضافي ينبغي كبحه، وأنّ الشركة بحاجة إلى الإدراك أنّها تتكبّد مبلغاً هائلاً من الديون في قروض طويلة الأجل.

بتعبير أكثر دقّة، كانت الشركة تُجبَر على الاقتراض من المصرف بسبب النفوذ الكبير الذي كان للمصارف في ذلك الوقت. وكانت الشركات التجارية من أكبر عملاء المصارف التي يمكنها التعاقد على قروض تصل قيمتها إلى مليار دولار. إذ فضّلت المصارف إصدار قروض كبيرة طويلة الأجل تمنحها أرباحاً أعلى من القروض الصغيرة وقصيرة الأجل، التي كانت مرهِقة ولا تعود عليها سوى بأرباح صغيرة.

وأكثر ما استهجنته كان الحجم الكبير من الديون على شكل قروض طويلة الأجل بفائدة ثابتة تبلغ نحو 10 في المائة، الأمر الذي اعتقدتُ أنّ الشركة قد أُجبرت على الموافقة عليه. إذ كان لدى المصارف مكانة أعلى من الشركة التجارية، وكانت ترسل نخبة ممثّليها لإجبار الشركة على أخذ هذه القروض. كان من الصعب للغاية التعامل مع أولئك الأشخاص. وفي ذلك الوقت، استخدم المقرضون على المدى الطويل، مثل البنك الصناعي الياباني وبنك الائتمان طويل الأجل الياباني أعداداً كبيرة من خرّيجي جامعة طوكيو النافذين والأقوياء.

غالباً ما كلّفتني الشركة بمهمّة التفاوض مع أولئك الأشخاص، باعتباري "مدمّر النخب"، وكنتُ بطاقتَها الرابحة. ربّما كانوا يرونني على صورة قاتل ساموراي مخضرم وشجاع لا يتردّد في اللجوء إلى اغتيالات الشوارع. تمّ استدعائي للتعامل مع هؤلاء الممثّلين العنداء كلّما أتوا من المصارف. وكنت مفاوضاً لا يلين بسهولة. لطالما هزمت خصومي وأحضرت الجائزة إلى شركتي، وهذا ما جعلني على الأرجح شخصاً مناسباً للغاية للعمل في الشركة.

عرفت أنّ قراري سيتيح لي نشر مزيد من السعادة

قبل أن أغادر الشركة بوقت قصير، دُعي الموظّفون لكتابة مقالة وإرسالها إلى الإدارة. فكتبت مقالة طرحتُ فيها أفكاري بشأن الاتّجاه الذي يجب أن تعتمده الشركة برأيي. وخلال عمليّة التقييم، وصلت مقالتي إلى المدراء وكادت أن تبلغ رئيس الشركة. لكن نظراً لأنّها تضمّنت نقداً واضحاً لسياسات إدارة الرئيس وتحذيراً من المخاطر التي تشكّلها، اختار مستشاروه عدم إعطائي جائزة، وإلّا فسيقرأ كلّ من في الشركة مقالتي. لذلك، وبعد المناقشات التي جرت في الكواليس، قرّروا عدم عرض مقالتي على رئيس الشركة، وهكذا أصبحت مقالة وهمية.

لكن بمجرّد أن غادرت الشركة التجارية، تمّ إحداث تحوّلات في السياسة على أساس السيناريو الذي كتبت عنه. وتمكّنت الشركة من التماسك لمدّة من الوقت، لكنّها واجهت في أوائل العقد الأوّل من القرن الحادي والعشرين أزمة إدارية بسبب الأخطاء في إدارة النقد والتخطيط المالي، واندمجت بشركة تجارية أخرى لتجنّب الإفلاس. ووفقاً للأشخاص الذين عرفوني، كان من الممكن تفادي هذه النتيجة لو لم أترك الشركة. ربّما كان أصدقائي على حقّ. فنظراً لبعد النظر الذي كنت أتمتّع به، لتمكّنتُ على الأرجح من الحؤول دون ارتكاب الأخطاء نفسها، الأمر الذي كان سيسمح بتجاوز الأزمة.

كنت على علم أنّ العديد من العاملين في الشركة علّقوا آمالهم عليّ، ووثقوا بي، واستثمروا فيّ كثيراً باعتباري من أفضل الموظّفين، الأمر الذي جعل قراري ترك العمل صعباً. لكنّني أمضيت العام السابق وأنا أستعدّ لإنشاء حركتي الروحية. وأدركتُ أنّه بعد رحيلي، لن يكون لديّ عمل أو دخل على الإطلاق لأعيل نفسي، وهذا ما سبّب لي قلقاً كبيراً أثناء عملي في ناغويا. وكلّ معاناتي في ذلك العام الأخير معهم نتجت عن صعوبة اتّخاذي لهذا القرار. كنتُ قد بدأت أساساً بكتابة سلسلة الرسائل الروحية في تلك الفترة، لكنّني واجهت كثيراً من القلق لافتقاري إلى قناعة داخلية كافية، وذلك بسبب عدم امتلاكي المعرفة الكافية بشأن تأسيس وتطوير حركة روحية. بالإضافة إلى ذلك، تمّ تكليفي تدريجيّاً بمهامٍّ أكثر أهمّية في الشركة، الأمر الذي سبّب لي قدراً كبيراً من الألم لأنّني، على الرغم من الآمال التي تُعلّق عليّ، كنت أنوي الرحيل عنهم.

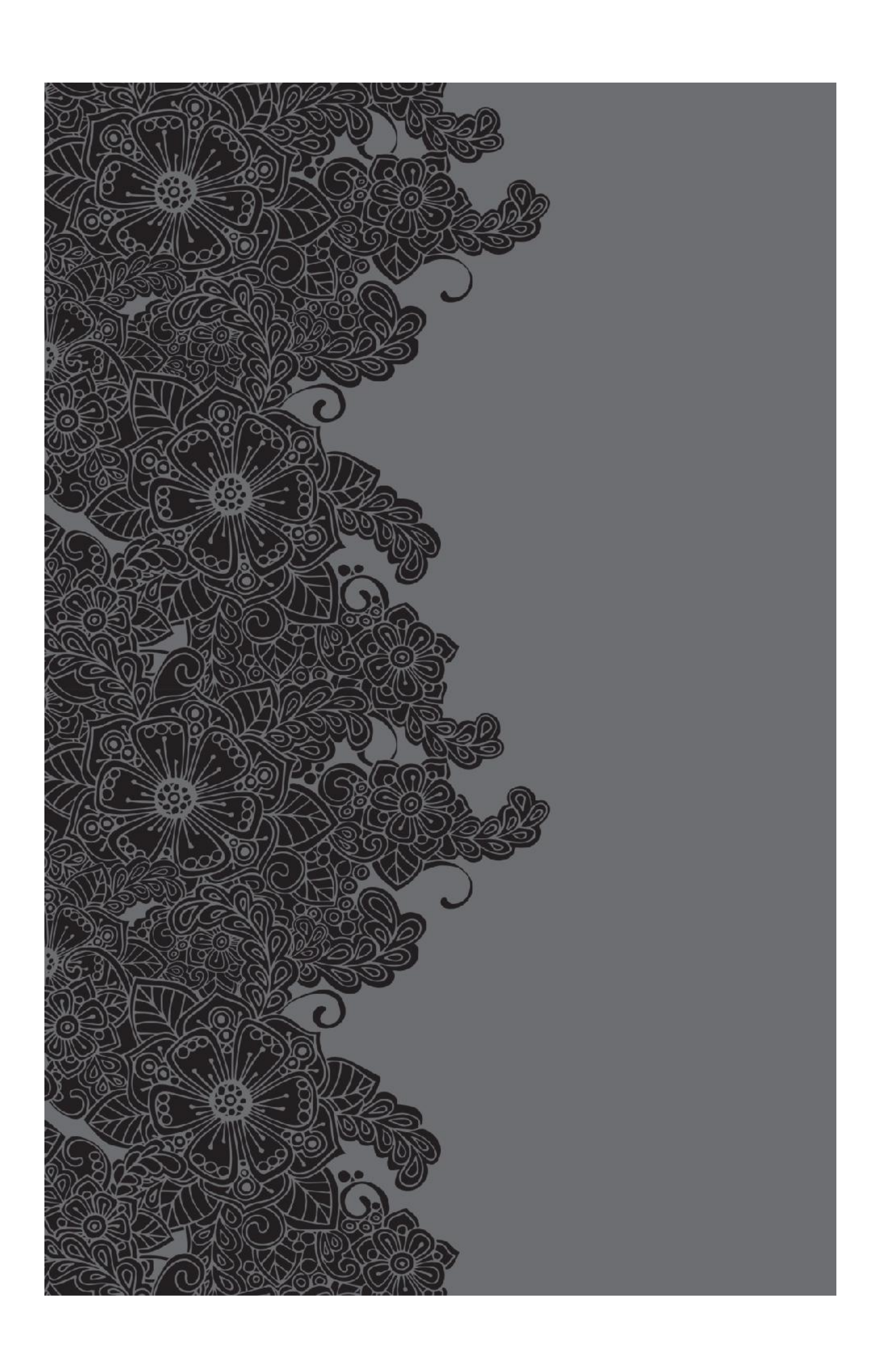
بعد رحيلي، لاحظت أنّ الشركة أعيدت هيكلتها. فقد تمّ تسريح عدد كبير من الموظّفين، وكما قلت سابقاً، كان على الشركة في نهاية المطاف أن ترضخ للاندماج. مع ذلك، كان لديّ شعور في ذلك الوقت أنّ تأسيس العلم السعيد ونشر الحقائق في جميع أنحاء اليابان والعالم سيجلب السعادة لعدد أكبر من الناس، وهذا ما سيسمح لي بالتعويض عن المساوئ التي سأتسبّب بها للشركة برحيلي. ومع أنّني شعرت بتأنيب الضمير، إلّا أنّني كنت مجبراً على اتّخاذ قرار حاسم. فبما أنّني سبق واكتشفت العيوب في سياسة رئيس الشركة، يمكنني القول بثقة إنّ وجودي معهم كان سيساعد على منع انهيار الشركة. لكنّني لكم أكن أستطيع البقاء. في الواقع، يشهد العالم تغيّراً مستمرّاً، وما من شيء ثابت فيه. وفي مواجهة المنافسة في السوق، من الطبيعي أن تواجه بعض الشركات ظروفاً قاسية مثل الانهيار.

لقد رأيت تاريخ الشركة الممتدّ على ثمانين عاماً ونيّف ينتهي من خلال اندماجها. رأيت أيضاً التدمير الكامل لمكان عملي السابق داخل مبنى مركز التجارة العالمي في مدينة نيويورك بواسطة طائرة ركّاب مخطوفة. وقد أظهرت لي أحداث كهذه عدد الأشياء التي يمكن أن تتغيّر في الحياة بشكل غير متوقّع.

إنّ توقّع المصير الذي ينتظرنا يفوق قدرة الإنسان. فكلّ ما هو مقدّر أن يحدث سيحدث بغضّ النظر عن ماهيّته، وعلينا أن نجتاز كلّ تطوّر جديد بحكمة وحسم. تعمل مؤسّسة العلم السعيد بجدّية لكي تصبح هذه الحركة الروحية عالمية. ونحن بحاجة إلى مواصلة العمل وعدم الاستسلام حتّى نبلغ هذا الهدف.

مقدار ما تتخلّى عنه في الحياة يتوافق مع مقدار النجاح الذي تناله

ختاماً، أودّ أن أوجز ما تحدّثت عنه في هذا الفصل. ستواجه في حياتك أنواعاً مختلفة من المحن، ولكن عليك أن ترجع إلى قناعاتك، وأن تجعل منها القاعدة التي تقيّم انطلاقاً منها الاتّجاه الصحيح وتصمّم على سلوكه. والتدرّب على اتّخاذ القرارات الحاسمة أمر حيوي. فثمّة أوقات في الحياة ستضطرّ فيها إلى التخلّي عن أشياء معيّنة، وهذا جزء أساسيّ وضروريّ من التقدّم إلى الأمام. عندما تواجهك أوقات كهذه، فكّر مليّاً وقرّر التخلّي عن الأشياء التي تعرف أنّه من الواجب التخلّي عنها، على الرغم من الألم الذي سيسبّبه لك ذلك، واختر الأمور التي عليك اختيارها. وكما ذكرتُ في كتاب آخر لي، يحمل عنوان *قوانين الحياة*([3])، فإنّ مقدار ما تتخلّى عنه يتوافق مع مقدار النجاح الذي تحقّقه في حياتك، وهذا هو قانون التعويض. ومن المؤكّد أنّ اللحظات الحاسمة تكون مصحوبة بالألم، لكن من المهمّ أن تعرف أنّ هذا جزء ضروريّ يفتح الباب لمستقبل جديد لك وللعالم.



الفصل الخامس

اشعُر بالمعجزة

1
السبب الحقيقي لمعاناتنا

رغبتك في حماية نفسك تسبّب لك التعاسة

أودّ التركيز في هذا الفصل على بعض النقاط الأساسيّة المتعلّقة بموضوع المعجزات.

يُعتبر بذل الجهد في صميم الموضوع العامّ لتعاليمي في العلم السعيد. لكن كما هو الحال مع كلّ شيء، ثمّة جانب آخر لهذه التعاليم.

ربّما كان بعضكم ممّن يقرأون هذا الكتاب يبذلون جهداً كلّ يوم للتحرّر من الألم والمعاناة الداخليَين، لكن من دون جدوى. إن كان هذا هو حالك، أرجو منك التفكير في سبب ألمك أو معاناتك حاليّاً. ستلاحظ على الأرجح أنّ سبب ألمك الداخلي يرجع إلى هذا المصدر الوحيد: رغبتك الشديدة في حماية نفسك. هل لاحظتَ أنّ الحاجة إلى الدفاع عن مشاعرك تجعلك تفكّر بطريقة معيّنة؟ حاوِل من فضلك التمعّن في هذه النقطة.

إنّ حاجتنا إلى الدفاع عن أنفسنا متأصّلة فينا من الناحية الفيزيولوجية، تماماً كما أعطيت للحشرات والحيوانات، وهو أمر نتصرّف على أساسه بشكل طبيعي ككائنات بشرية. لكنّ هذه القرارات التي نتّخذها للسير خلف دوافعنا الطبيعية تشمل جانباً يؤدّي مع الأسف إلى التعاسة. فرغبتنا في حماية أنفسنا من الأذى تسبّب 90 في المائة من معاناتنا في الحياة.

تبرير تعاستنا هو إحدى الطرق التي نحاول بها حماية أنفسنا

يعتبر التبرير الذاتي من الأشكال التي تتّخذها الحاجة إلى الدفاع عن أنفسنا. ويعرّف بالبحث عن أعذار لدعم ألمنا الداخلي.

على سبيل المثال، قد تظنّ أنّ معاناتك، أو ألمك الداخلي، أو مشاعر الأذى ناتجة عن كلام أو أفعال شخص ما، أو ربّما وقع حادث قبل خمس سنوات، أو مررت بأوقات عصيبة عندما أنجبت طفلك منذ عقد من الزمن، أو ربّما واجهت نكسة في العام الذي تخرّجت فيه من الكلّية، قبل عقدين من الزمن. وغالباً ما نبحث عن سبب مشاعر الأذى والألم خارج أنفسنا - في ظروف من بيئتنا، أو الزمن الذي نعيش فيه، أو ظروف المجتمع. قد تكون كلمات وأفعال الآخرين، أو أحداث خارجية، أو ظروف اجتماعية في العالم، أو ظروف في العمل، أو قضايا متعلّقة بآبائنا وأولادنا. نحن ملزمون بإيجاد سبب أو آخر من محيطنا لتبرير ألمنا الداخلي. ومن المستحيل عمليّاً عدم العثور على سبب، وربّما نجد على الفور سببين منطقيَين أو ثلاثة على الأقلّ لمعاناتنا.

مع ذلك، قد يكون الدافع الطبيعي للدفاع عن نفسك موجوداً في العمل، بحيث تجد فيه الأعذار لتبرير تعاستك. وربّما تجد هذه الأعذار في أمور خارجة عن نفسك وليست داخلية. أنت تفكّر على الأرجح في مجموعة من الأحداث المختلفة التي وقعت في حياتك حتّى الآن، وتجد أعذاراً في كلمات ومشاعر الأشخاص المحيطين بك. لكنّ أحد أسباب تعاستك هو هذا الموقف الذهني نفسه.

من المفترض أن تمنعك رغبتك في الدفاع عن نفسك من التعرّض للأذى، ولكن بدلاً من ذلك، فإنّها تؤدّي بك أحياناً إلى توضيح وتبرير تعاستك لنفسك. فتقول إنّك تعيس بسبب الآخرين، أو بسبب ضعف بصرك أو سمعك أو غير ذلك من المشاكل الجسدية، أو لأنّك لست ذكياً بما فيه الكفاية، أو لأسباب مختلفة أخرى.

من الصعب إنكار صحّة ذلك. فأنت تعلم أنّ هذه المشاعر موجودة. قد لا ترغب في الاعتراف بها بسهولة، ولكن من المؤكّد أنّها ستخرج من فمك عندما تكون بمفردك. وهذه الرغبة القويّة في الاعتقاد أنّ تعاستك مبرّرة هي في الواقع من الأسباب الرئيسة لمعاناتك.

مهاجمة الآخرين، طريقة أخرى نحاول بها حماية أنفسنا

من الأشكال الأخرى للحاجة إلى الدفاع عن النفس هي الرغبة في مهاجمة الآخرين. وغالباً ما نجد هذه الرغبة لدى أصحاب الشخصيّات المتنمّرة والعنيدة. فهؤلاء لا يفكّرون بشكل سلبي فحسب ويعتقدون أنّهم وقعوا ضحيّة ظروف خارجية، بل يقولون أيضاً: "لقد آذاني هذا الشخص"، أو "هذا الإنسان مسؤول عن فشلي". وهذه الأفكار تعزّز مشاعر الاستياء، والعداء، والغضب، والرغبة في الانتقام، وهي عادةً يبحث صاحبها باستمرار عن تقصير لدى الآخرين، ويرغب في تدمير حياتهم. وقد تدفعه أيضاً إلى التخطيط خفية ونشر الشائعات السيّئة لجلب البؤس إلى الآخرين.

هذا النوع من الناس موجود في كلّ مكان، لكنّهم ليسوا بالضرورة أشراراً. ففي النهاية، تحرّك سلوكهم أيضاً الرغبة في حماية أنفسهم. فالناس الذين يملكون قوّة استثنائية معيّنة - عقل قويّ الإرادة، أو حيويّة كبيرة، أو تصميم كبير، أو مستوى عال من القدرة - يميلون إلى التصرّف على نحو هجومي وليسوا بالضرورة جميعهم أشراراً.

يميل ذوو الشخصيّات الأكثر سلبيّة إلى استخدام التبرير الذاتي بشكل دفاعي. في المقابل، يميل الناس الأكثر ثقة بأنفسهم إلى الهجوميّة. فيتّهمون آخرين بارتكاب أعمال خاطئة، لأنّهم بهذه الطريقة يجعلون شخصاً آخر هو "الشرّير" الذي يتحمّل اللوم ويعذرون أنفسهم على أخطائهم. فيقنعون أنفسهم أنّ إلقاء اللوم على شخص آخر سيضع حدّاً لمعاناتهم. على سبيل المثال، لإنهاء المعاناة في مكان العمل، يلوم هؤلاء الأشخاص رئيس الشركة، أو على المستوى الوطني، رئيس الجمهورية أو رئيس وزراء الدولة. وإذا كانت درجات أولادهم سيّئة، فإنّهم يلقون باللوم على الأستاذ الذي يفتقر إلى المستوى الدراسي الجيّد، أو على المدرسة التي اختارت كتباً مدرسية خاطئة، أو على الأستاذ أيضاً بسبب عدم كفاية مهاراته التعليمية. لكن في أعماقهم، يدركون أنّ الأطفال الآخرين في المدرسة نفسها يحقّقون نتائج أفضل.

ما أعنيه أنّ هذا النوع من الأشخاص ينتقدون المدرسة عند رسوب أولادلهم، بينما يترقّع الأولاد الآخرون إلى المدارس الإعدادية أو الثانوية أو الجامعات التي يختارونها. ولكن إذا نجح أولادهم، فإنّهم يمطرون المدرّس بالمديح والثناء. لكن كما سبق وقلت، فإنّ هؤلاء الأشخاص غير سيّئين بالضرورة في أعماقهم. إنّهم مجرّد أناس عاديين ونموذجيين في مجتمعنا يُظهرون حالة ذهنية مشتركة لدى عديد من البشر.

يبادر هذا النوع من الأشخاص إلى الهجوم، ويلقون باللوم على المدرسة المزدحمة أو المدرّس على رسوب أولادهم، وكلّ ذلك للدفاع عن أنفسهم. من ناحية أخرى، تلقي الأنواع الانطوائيّة بالمسؤوليّة على أسرتها وتلوم قلّة كفاءة الطفل، أو افتقار الزوج أو الزوجة إلى الأهليّة، أو الغياب المستمرّ للأب عن المنزل بسبب العمل، أو الافتقار إلى الوسائل المالية.

بالتالي، يبحث بعض الأشخاص في داخلهم لإيجاد تفسير لتعاستهم، في حين يبحث آخرون في الخارج. ولكن عندما نتبع أيّاً من هذين النمطين إلى المصدر، نصل إلى النتيجة نفسها: الحاجة إلى الدفاع عن النفس.

تعلّم مؤسّسة العلم السعيد ممارسة التفكّر الذاتي. فباستخدام هذه التعاليم، يمكنك التفكير مليّاً في ما إذا كانت لديك رغبة في حماية نفسك، وآمل أن تضع هذه الإرشادات موضع التنفيذ. فمن المحتمل أن تكون هذه المشاعر نابعة من داخلك، وقد تكون السبب الحقيقي لألمك ومعاناتك الداخلية حاليّاً.

2
اقبل قدرك في الحياة

نحن نعاني لأنّه مقدّر لنا ذلك

أنا أدرّس عادة طرق ممارسة الجهد كوسيلة للتغلّب على المخاوف والصعوبات. ولكن بما أنّ موضوع هذا الفصل يتناول المعجزات، أودّ أن أناقش بعض الأمور التي قد تبدو مختلفة عن تعاليم المساعدة الذاتيّة المعتادة.

كما سبق قلت، تنشأ المعاناة الداخلية من رغبتنا في حماية أنفسنا. ولكن إذا أردنا التغلّب على معاناتنا الداخلية حقّاً، فإنّ محاولة التخلّص من المعاناة لن تساعدنا. بدلاً من ذلك، أتمنّى عليك أنّ تكفّ عن المحاولة.

تخلَّ من فضلك عن محاولة لوم نفسك أو الآخرين على تعاستك. تخلَّ عن لوم أولادك. انظر إلى كلّ ما يتكشّف أمام عينيك الآن، وتقبّل كلّ ذلك كمجموعة من أحداث الحياة المقدّر لها أن نقع. وهي لم تحدث بسبب خطأ ارتكبته أنت أو شخص آخر عن طريق الصدفة وحسب. فالمشاكل التي تشغل ذهنك وتسبّب لك المعاناة حاليّاً مقدّر لها أن تقع، وذلك لكي ترسل إليك المشاكلَ التي تحتاج إلى مواجهتها في حياتك الآن.

دعونا ننظر إلى أوقات المرض كمثال. لا يمرض الناس لأنّهم تعمّدوا ذلك. بل يأتي المرض في الواقع في الوقت الذي لا يتوقّعه الإنسان.

وقد ينجم عن أسباب عديدة، بما في ذلك إهمال صحّتنا الجسدية، وقلّة ممارسة التمارين الرياضية، وفرط التوتّر، وضعف التوازن الغذائي. وكلّ هذه الأمور تساعد في تفسير أسباب المرض من منظور العالم المادّي.

لكن ثمّة سبب آخر للأمراض. فهي تحدث في النهاية لأنّها تجربة ضرورية للسنّ أو المكانة التي وصلنا إليها في الحياة في ذلك الوقت المحدّد من حياتنا.

ثمّة نوع آخر من المعاناة، ألا وهو الفشل. فعندما نرسب في الامتحان، على سبيل المثال، لا يكون ذلك نتيجة لسوء الحظّ. بل تهدف هذه العقبة إلى إظهار علّة فينا نحتاج إلى العمل على التخلّص منها في هذه المرحلة من حياتنا. وقد يكون الدرس الذي علينا تعلّمه أنّنا لم نبذل جهوداً كافية أو أنّنا نحتاج إلى إدراك الواقع القاسي لهذا العالم. وربّما كان الرسوب في الامتحان طريقة لحرفنا عن مسار سيقودنا إلى الفشل في المستقبل أو إلى الغرور الزائد، وربّما كان الهدف منه تذكيرنا بالحاجة إلى التحلّي بروح المثابرة. على أيّ حال، من الأهمّية بمكان أن تدرك أنّ الظاهرة التي تتجلّى حاليّاً في حياتك ليست مصادفة. فالمشكلة التي تواجهها الآن هي المشكلة المناسبة لك في هذا الوقت بالذات.

ينطبق الأمر نفسه إذا كنت تعاني من سوء سلوك لدى أحد أولادك أو من إعاقة جسدية خلقية. ثمّة بالتأكيد معنى وراء هذه المشاكل. ثمّة معنى وراء المشاكل الزوجية أيضاً. فغالباً ما تكون النزاعات بين الزوجين ناتجة عن أسباب كامنة، بما في ذلك أسباب حدوثها في هذا الوقت المحدّد من حياتك، وهي تهدف إلى تعليمك شيئاً مهمّاً. في الواقع، تنشأ المشاكل الزوجية في وقت جوهري من حياتك لتمنحك تجربة تعليمية مهمّة من أجل نموّك الداخلي.

لذا، حاول من فضلك أن تستوعب الدروس الكامنة وراء تجاربك. فليس المقصود من هذه المشاكل أن تُستخدم كأدوات لإلقاء اللوم على نفسك أو الآخرين في المعاناة التي تعيشها، بل يفترض أن تقدّم لك تجربة تعليمية من أجل نموّك الداخلي.

اقبل المشكلة التي استجدّت على حياتك

في العمل، نميل إلى التفكير التحليلي عندما نحاول حلّ مشكلة معيّنة. نحلّل المشكلة من زوايا مختلفة من خلال التحقيق في السبب، وفصل الخطأ عن الصواب، وتجميع النتائج، في سبيل العثور

على طريقة لحلّ المشكلة. وتعتبر هذه المقاربات المتنوّعة هي المعيار في وظائف الشركات، وهي بالتأكيد المهارات الأساسيّة التي نريد أن نتحلّى بها في العمل. ولكن لكي ننظر إلى مشاكل الحياة من زاوية أخرى دينية، يجب أن نسأل أنفسنا، "ما المعنى الكامن وراء هذه المشكلة؟ لماذا ظهرت في حياتي في هذا الوقت بالذات؟".

لكن لا تتعجّل في محاولة العثور على إجابة. فقد ظهرت مشكلتك في حياتك لسبب معيّن، وعليك أن تحاول قبول ذلك.

عندما نمرض، علينا بذل جهد لمحاربة المرض نفسه. نحن بحاجة إلى أن نعطي أنفسنا فترة استشفاء لنستعيد قوانا ونبذل أنواعاً أخرى من الجهود أيضاً. لكن لا تنكر المرض. عوضاً عن ذلك، اقبله. تقبّل في أعماق قلبك أنّ هذه المشكلة ظهرت في هذه المرحلة من حياتك لسبب.

إذا وقع شجار كبير بينك وبين شريك حياتك، اقبل ذلك من فضلك. وإذا تعكّرت علاقتك بأحد أولادك، اقبل ذلك أيضاً. عندما يقع خلاف بينك وبين والديك، تقبّل الأمر. فهذه المشكلات قد لا تكون بالضرورة فريدة بالنسبة إليك، ذلك أنّ كلّ إنسان يواجه نصيبه من المشاكل في الحياة. بالتالي عندما تطرأ مشكلة في حياتك، اقبلها بهدوء كأحد الأحداث التي يجلبها القدر - إنّها المشكلة التي أعطيت لك لكي تواجهها الآن.

3
لا وجود للمصادفات في هذا العالم

حافظ على سكون عقلك وكفّ عن إصدار أحكام بشأن مشكلتك

اعلم من فضلك أنّه لا وجود للمصادفات في هذا العالم. ولا يمكن حلّ جميع المشاكل في الحياة بالطريقة نفسها التي تتعامل بها مع مشاكل العمل. في الحقيقة، سيُفتح الطريق أمامك عندما تسمح لنفسك بقبول مشاكلك. قد تتساءل عن سبب البؤس الذي أصابك بعد كلّ الجهد الذي بذلته في الدراسة، أو الحبّ الذي أغدقتَ به على أسرتك، أو الرعاية التي كرّستها لوالديك، أو صفاتك الجذّابة العديدة.

لكن ما يجب عليك فعله هو قبول هذه الظروف بكلّ هدوء ثمّ قضاء بعض الوقت في التأمّل. أوقف جهودك الرامية إلى الحكم على مشكلتك، ودع عقلك ينعم بالسكون عوضاً عن ذلك.

إنّ العقل القلق الساعي إلى الوصول إلى استنتاج ومحاولة الحكم باستمرار على الخطأ والصواب، وعلى الإيجابي والسلبي، والتقدّم والتراجع، والانعطاف إلى اليسار أو اليمين، وما إلى ذلك لا يساهم سوى في زيادة المعاناة. وعندما تجد نفسك في هذه الحالة الذهنية، يجب أن تتمثّل خطوتك الأولى ببساطة بتقبّل كلّ ما يحدث معك. امتنع عن محاولة إصدار أحكام، واقتنع ببساطة أنّ ما يحدث حاليّاً هو أمر مقدّر. والحكمة منه ستظهر مع مرور الوقت. وقد يحين ذلك الوقت وأنت لا تزال في هذا العالم، أو ربّما يحين بعد رحيلك عنه. ولن تعرف بالضبط متى سيحدث ذلك، ولكن في

هذه الأثناء، فإنّ القدرة على قبول ما يحدث في حياتك، بغضّ النظر عن ماهيّته، هو درس مهمّ ينبغي أن تتعلّمه.

اشعر بإرادة الكون العظيم في تأمّلاتك

من شأن فترات المرض أن تعلّمنا الكثير. فهي قد تحذّرنا من خلل في التوازن في عقولنا وأجسادنا، أو من التوقّعات المفرطة التي فرضناها على أنفسنا، أو الحاجة إلى أن نكون أكثر مراعاة لعلاقاتنا في المنزل. من شأن المرض أيضاً أن يشكّل فرصة لإدراك المشاعر التي مرّ بها آباؤنا وأمّهاتنا خلال مرضهم، والذين استأنا منهم سابقاً. كما أنّها قد تمنحنا الوقت لفهم مشاعر الآخرين أو لاكتساب وجهات نظر جديدة بشأن عملنا. لذا، تُعدّ أوقات المرض ضروريّة أحياناً لنموّنا الداخلي. والمرض بحدّ ذاته ليس دائماً شرّاً.

بالتالي، عندما تواجه مشاكل في حياتك، تخلَّ عن الاعتقاد أنّها نتائج لخطأ ارتكبته. كفّ عن لوم نفسك أو الآخرين، وتقبّل هذه المشاكل. فمن المهمّ اعتبارها تجارب ضرورية في حياتك والنظر إليها بهدوء خلال التأمّل. تخلَّ عن أيّ حكم قد يخطر في بالك، ولا تتعجّل في إطلاق الأحكام. فهذا ليس الوقت المناسب لاتّخاذ قرارات بشأن الخطأ أو الصواب، سواء كانت إشارة للمضيّ قدماً أو للاستسلام، وسواء كان يتحتّم عليك الحفاظ على شيء ما أو تركه.

من فضلك، تقبّل بهدوء فكرة كون ما طرأ على في حياتك الآن ضروريّ بالنسبة إليك. فإرادة الكون العظيم هي التي تعمل حاليّاً، وتطرح أمامك المشكلة التي تحتاج إلى مواجهتها في حياتك في هذه اللحظة بالذات، لذلك ما عليك فعله هو احتضان الغرض منها بكلّ هدوء. وبداخله، ستجد بالتأكيد الدروس اللازمة لتدريبك الروحي في هذا العالم. إذ لا يمكن حلّ مشاكلك برغبتك في حماية نفسك أو بمهارات حلّ المشكلات التي تستخدمها في العمل. بدلاً من ذلك، عليك أن تشعر بإرادة الكون العظيم، أو إرادة الله، في قلبك.

جميعنا نتمنّى أن تكون حياتنا سهلة وناجحة وغير مثقلة بالهموم. ولكن لم يولد أحد منّا في هذا العالم مع خطّة لعيش حياة لا تشوبها شائبة. إذ تنتشر العقبات في حياتنا، ولا يمكننا أن نتوقّعها مسبقاً. ولو كنّا نعرف متى سنواجه تلك العقبات، لتمكنّا بسهولة من تجنّبها، وهذا ما من شأنه أن

يقوّض الغرض منها، ألا وهو تعليمنا دروساً مهمّة في الحياة. وعلى الرغم من أنّ هذا الأمر يبدو قاسياً، إلّا أنّ العقبات وُجدت في طريقنا لكي نتعثّر بها.

عندما تظهر عقبة في طريقك، لا تعتقد أنّها وليدة الصدفة. فقد أُعدّت تلك العقبة من أجلك منذ البداية، لأنّ هذه التجربة ضروريّة لك. عندما تقع في مأزق، انظر إلى السماء وتأمّل. فهذه الأوقات ضروريّة لحياتنا، لأنّنا لن نتمكّن من اكتشاف من نحن حقّاً أو نفهم مشاعر الآخرين بالمعنى الحقيقي للكلمة من دون مثل هذه التجارب. ولولاها، لاعتقدنا أنّنا نرى العالم بوضوح، في حين أنّ الحقيقة عكس ذلك.

لا يمكن فهم بعض الحقائق إلّا في ليلة تمضيها وحيداً وأنت تحدّق إلى نجوم السماء. فكثير من الناس العظماء الذين قدّموا لنا الدعم، والمرّات العديدة التي أخذنا فيها دعمهم كأمر مسلّم به، والمرّات التي لا تحصى التي نسبنا فيها إلى أنفسنا فضلاً يعود إلى الآخرين، لا يمكن إدراك هذه الحقائق إلّا عندما نكون بمفردنا، ومن دون وجود شخص آخر لمساعدتنا. وعندما تلفّنا مشاعر الامتلاء هذه، نتّحد بقوّة الكون العظيم.

لإيجاد الخلاص، تخلَّ عن رغبتك في حماية نفسك

بتعبير آخر، تُعلّمنا هذه التجارب كيف نتخلّى عن الأشياء التي لم تعد تُجدينا نفعاً. فعبارتَي "الرغبات الأنانية" و"الرغبة في الحفاظ على الذات" هما من الطرق الأخرى التي نلجأ إليها في رغبتنا الداخلية في حماية أنفسنا. فجميعنا نملك مشاعر حبّ الذات، لكنّنا بحاجة إلى التخلّي عن هذه المشاعر. وبدلاً من ذلك، علينا تنمية قدرتنا على قبول واحتضان مشاكلنا ومآسينا. علينا أن نعتقد أنّ المصائب والمشاكل لا تحدث لتعذيبنا، بل لتنويرنا بالحكمة التي نكتسبها ونحن نسعى إلى حلّها. كما علينا الاعتقاد أنّ جميع المشاكل ستحلّ في نهاية المطاف.

ثمّة أمور نخشاها كلّ يوم. لكن نحو 1% فقط من هذه المخاوف سيتحقّق بالفعل. في حين أنّنا نقضي حياتنا في القلق على نسبة 99% المتبقّية. وبانشغالنا بهذه المخاوف، فإنّنا نجذبها إلى واقعنا كما لو أنّنا نؤكّد وجود التعاسة في حياتنا.

بهذه الطريقة، نحن نتوقّع بؤسنا ومختلف أنواع المصائب في حياتنا. إنّنا نتوقّع مستقبلنا البائس، أو الظروف المالية الصعبة، أو العلاقات المتداعية، أو الطلاق الذي يلوح في الأفق، كما لو

أنّنا نسعى إلى جعل هذه الأمور حقيقة. وهذه طريقة خاطئة نستخدم فيها قوّة عقولنا.

إذا وجدتَ نفسك تفعل ذلك، توقّف عن إصدار الأحكام بشأن مشكلتك، وتقبّلها بهدوء في الوقت الحالي. ولكي تنفتح على الخلاص، يجب أن تحاول معرفة إرادة الكون وتدعها تقودك إلى تجربة التعلّم. وعندما تتمكّن من قبول فكرة أنّ المصائب تقع لأنّها ضروريّة لحياتك، تكون قد بدأت بالسير في طريق الخلاص. وعندما تستسلم أو تتخلّى عن رغبتك في حماية نفسك وتقرّر العيش وفقاً لإرادة الكون العظيم، فإنّ طريق الخلاص سينفتح أمامك بالتأكيد.

كفّ عن الكفاح وتقبّل قدرك ببساطة

هذا شبيه بالتقنية التي نستخدمها لإنقاذ أنفسنا من الغرق. فالتخبّط في المياه سيدفعنا إلى ابتلاع الماء، الأمر الذي سيؤدّي إلى الغرق. ولكن عندما نكفّ عن التخبّط ونستلقي بسكون، فإنّنا نسمح لأجسادنا بأن تطفو بشكل طبيعي على السطح، وهذا ينطبق سواء كنت تسبح في حوض للسباحة أو على الشاطئ. ما عليك سوى أن تبقى ساكناً، وتسمح لرأسك بالارتفاع بشكل طبيعي على سطح الماء، وهكذا سيحذو بقية جسمك حذوه. إذ يمتاز جسم الإنسان بكثافة نسبيّة أقلّ من كثافة الماء، ولهذا السبب يمكننا أن نكون واثقين من أنّنا سنطفو على السطح. ولكن عندما نتخبّط بأذرعنا، نبتلع المياه، ويؤدّي ذلك إلى غرق كثير من الناس.

لذلك عندما تواجه مشكلة ما، كفّ عن التخبّط وتقبّل الموقف بهدوء. اسعَ إلى الاتّحاد بإرادة الكون العظيم. فعندما تفعل ذلك، سيأتيك الخلاص.

اتّحد مع الكون وتقبّل قدرك كما يظهر أمامك. وبدلاً من إلقاء اللوم في المشاكل التي تواجهها على الآخرين، أو على ظروفك، أو أسرتك، أو عملك، أو على حكومة البلاد، تقبّل ببساطة أنّ هذه المشكلة ظهرت الآن لأنّها ضروريّة لك. وعندما تفعل ذلك، تكون قد بدأت بالفعل بالاتّحاد بإرادة الكون، وسيظهر أمامك طريق الخلاص حتماً.

4
اللحظة التي نشعر بها بالمعجزة

ثق بإرادة الله

ختاماً، دعنا نراجع كلّ ما تحدّثت عنه حتّى الآن. أوّلاً، قلت إنّنا بحاجة إلى التخلّي عن كلّ شيء. هذا يعني أن نضع ثقتنا في الله. فمن المهمّ بالنسبة إلينا أن نقول في أنفسنا، "يا رب، إنّ معاناتي ليست ذنب الآخرين ولا ذنبي. ولا هي ظلم من الله. حدثت معاناتي لتعليمي معنى الحياة التي أعطيت لي في هذا العالم. وأنا أودّ قبول هذه المعاناة والسماح لها بمنحي الحكمة. لهذا السبب، أنا أسلّم أمري إليك يا ربّ".

كفّ عن الصراع ومحاولة اتّخاذ قرار، وتقبّل معاناتك ببساطة. فعندما تقبل معاناتك، سترتاح. ستشعر بقوّة إرادة العيش تنبثق من داخلك، وعندئذٍ، ستأتي المعجزات.

حتّى ذلك الحين، قد تشعر أنّك تعاني بشكل كبير على الرغم من جهودك الفردية، وقد يبدو العالم من حولك أشبه بالجحيم. ستشعر وكأنّك تتخبّط في مستنقع من اليأس، ولكنّك ستدرك أنّ الأمر لم يكن كذلك. ربّما ظننت أنّك سقطتَ في دوّامة وأنّك تغرق، ولكنّك ستدرك بعد ذلك أنّك تتدحرج وحسب في سريرك. لذا ضع ثقتك في الله. وعندئذ، سيأتيك الخلاص من دون أن تدرك.

المعاناة هي هديّة رحمة لنموّ أرواحنا

في السنوات الأخيرة، تحدّثتُ مراراً عن أهمّية الإيمان. إذ يجب أن يؤدّي الإيمان الراسخ حقّاً إلى الاستعداد للاتّكال على الله في كلّ شيء. فهذا العالم خاضع لإرادة الله، ولا يمكن تحقيق شيء بقوّتنا الشخصية وحدها.

إنّ فرصة أن نولد في هذا العالم ونعيش حياتنا فيه وتختبر تدريب أرواحنا فيه هي في حدّ ذاتها أمر كافٍ لنشعر بالامتنان تجاه الخالق. وما من شيء آخر ينبغي أن نطلبه حقّاً.

ردّد من فضلك هذه الكلمات في نفسك: "إلهي، أريد أن أوكل إليك كلّ أمري. إذا كنتُ بحاجة إلى هذه التجربة لتدريب نفسي، فإنّني أتقبّلها. أنا لا أعترض على حكمك ولا أقاومه، بل أقبل به كما هو". عندما تجد هذه المشاعر في قلبك، ستدرك أنّك لا تعيش في حفرة في الجحيم، بل تتدرّب على يد أعظم مدرّب في الكون.

إلى أن ندرك ذلك، ستبدو الحياة بالنسبة إلينا كما لو أنّنا نعيش جحيماً مؤلماً. لكن في كثير من الحالات، عندما نعتقد أنّنا سعداء، تكون سعادتنا في الواقع وهمية، وعندما نظنّ أنّنا في قعر البؤس، نكون في نعيم من دون أن ندري. فغالباً ما تكون الحقيقة عكس ما نعتقد.

قد تظنّ الآن أنّك تعاني في بوتقة من الجحيم، ولكن غالباً ما تحمل تلك المصاعب معها رحمة كبيرة تشجّع روحك على النموّ لتصبح أقوى وأنقى. وعندما تقتنع بهذه الحقيقة، تماماً كما يشير عنوان هذا الفصل، ستفاجئك الحياة بمعجزة غير متوقّعة.

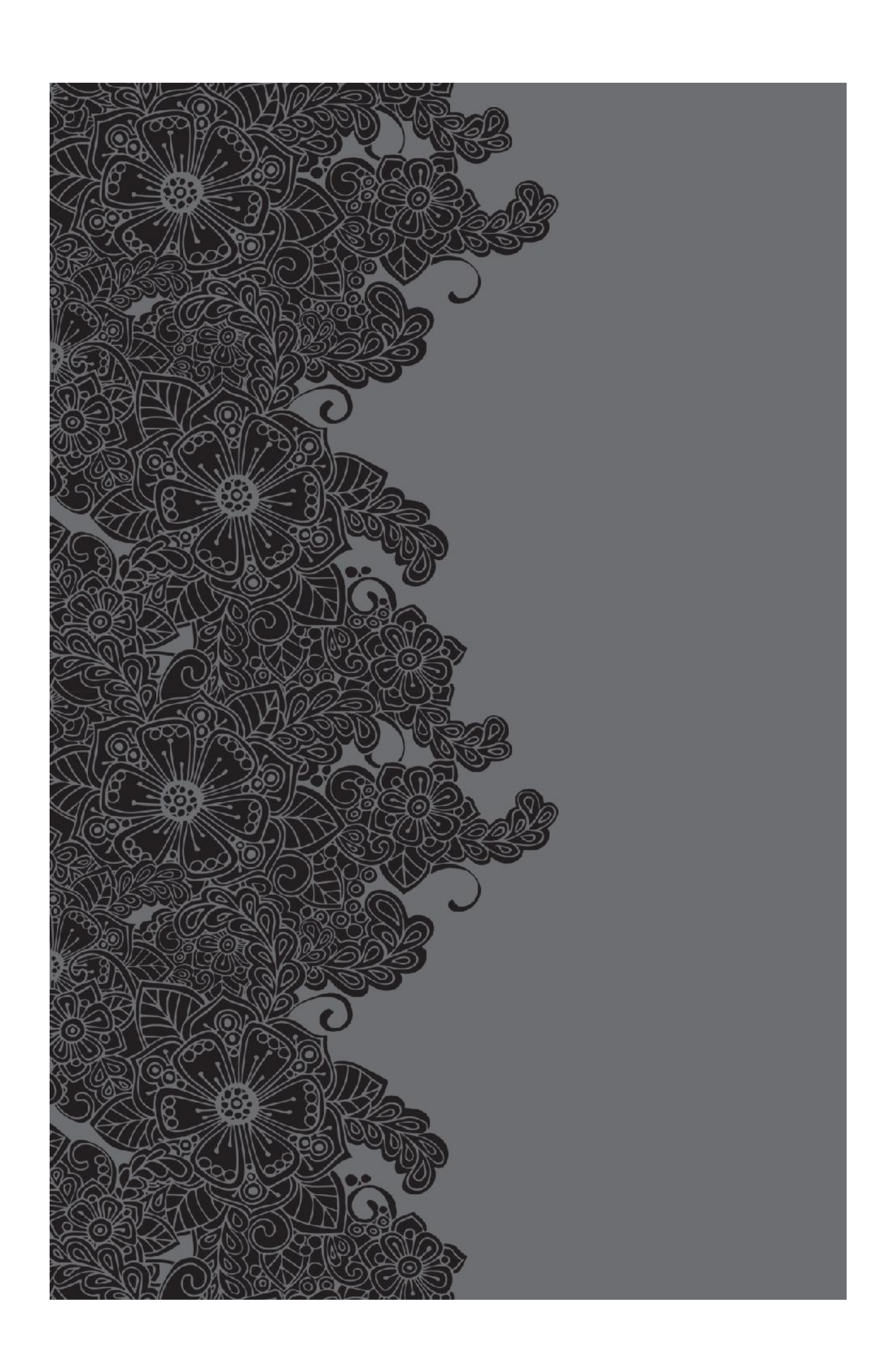
ستحدث المعجزات عندما تتّحد مع الكون العظيم

لن تحدث المعجزات ما دمنا نحاول استخدام قوّتنا الشخصية أو الأنا لحماية أنفسنا. كما أنّها لا تحدث عندما نسعى جاهدين لحلّ مشاكلنا باستخدام معرفتنا البشرية، وخبرتنا، وقدرتنا، وجهودنا للتمييز بين الصواب والخطأ.

عوضاً عن ذلك، تحدث المعجزات عندما نستسلم لإرادة الله ونتوكّل عليه. حاوِل أن تشعر بهذه المعجزة. خصّص وقتاً للتأمّل، حتّى لو لمدّة خمس عشرة دقيقة فقط في اليوم، لتنال فرصة

اكتساب هذه التجربة. كفّ عن محاولة حلّ المشاكل وفقاً لتقديرك الخاصّ، وتقبّلها كما هي. اقبل ما يظهر أمامك، واشعر بالمعجزة التي تأتي إليك. وعندما تفعل، سترى أنّ حالتك الذهنية ستبدأ بالتغيّر.

تحدث المعجزات في كلّ مكان، بما في ذلك منظّمة العلم السعيد، ولكنّها ليست كثيرة بعد، لأنّنا نحاول استخدام عقولنا أو إرادتنا أو عواطفنا لحلّ مشاكلنا. ولكن عندما نتّحد بقوّة الكون العظيم ونسلّم أنفسنا لها، فإنّ كثيراً من مشاكلنا سيحلّ. وآمل بصدق أن يتمكّن كثير من الناس من تذوّق مثل هذه اللحظات العجائبية في حياتهم.



خاتمة

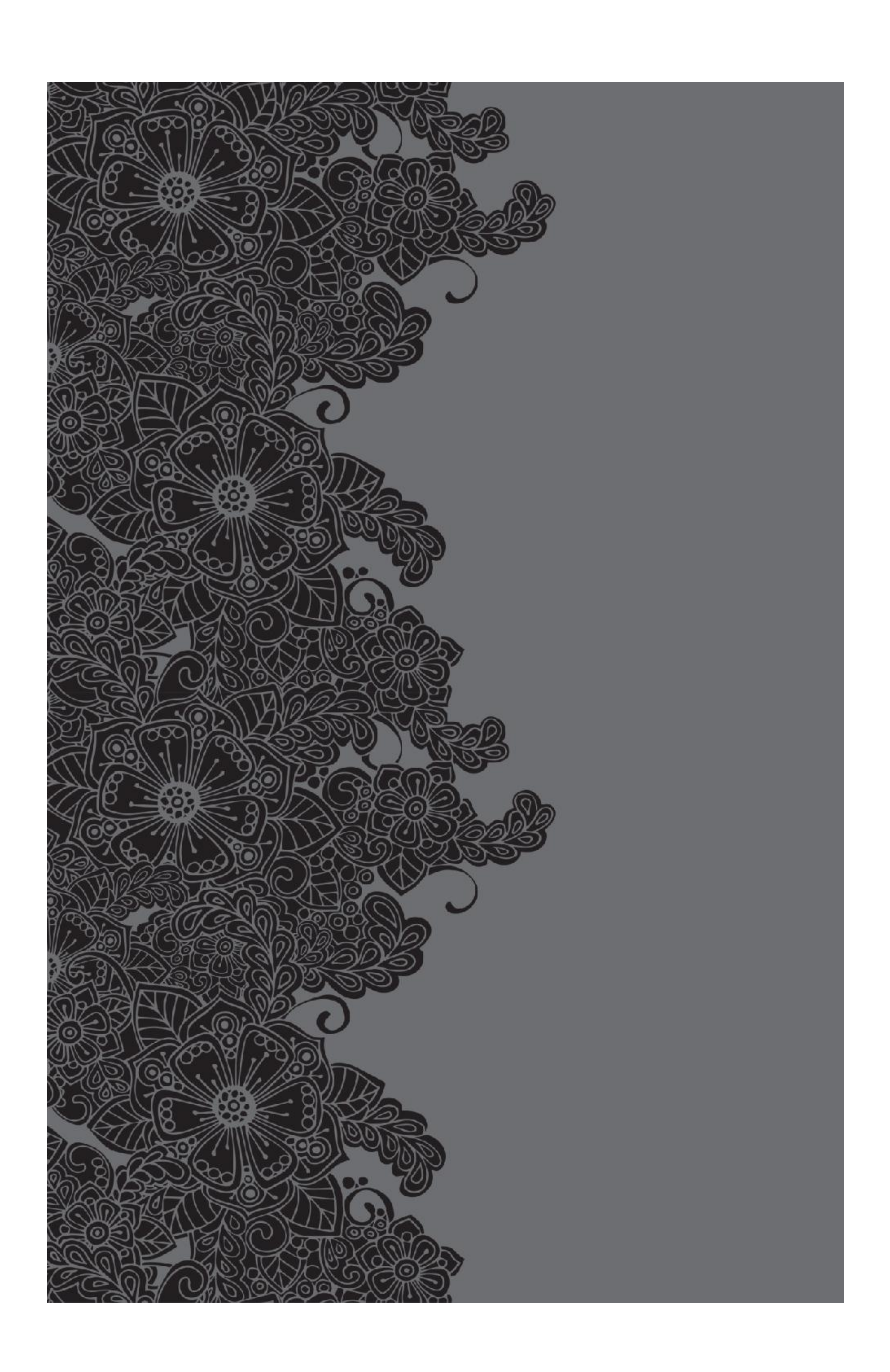
ما أروع هذه الحياة التي تدفعني، على الرغم من كلّ أسباب التوتّر والإرهاق اللذين أعاني منهما، إلى تعليم الآخرين كيف يعيشون حياة خالية من التوتّر. فخلال الأعوام الثلاثين التي خلت منذ صحوتي الدينية، واجهت كثيراً من المشاكل والآلام، ولكنّ تحويل وجهة نظري نحو منح الآخرين الحبّ جعل جسدي وروحي قويَّين كالألماس. للتخلّص من مخاوفنا، نحن بحاجة إلى أن نبدأ بالتعامل مع المشاكل الصغيرة المختلفة التي نواجهها في حياتنا واحدة تلو الأخرى. ومن خلال ذلك، سنوجد مساحة لاستخدام حرّيتنا وإبداعنا. بعد ذلك، لا يبقى علينا سوى احتضان المعنى الأوسع للقدر.

عندما تفعل ذلك، ستعيش تجربة جميلة ترى فيها أنّ تدريب قدرتك على العمل بسرعة يؤدّي إلى حماية روحانية عقلك. وما عليك القيام به هو التفكير في كلّ ما تفعله على أنّه في سبيل الله.

ريوهو أوكاوا

المؤسّس ورئيس المجلس التنفيذي

لمجموعة العلم السعيد



عن المؤلّف

ولد ريوهو أوكاوا في 7 يوليو 1956 في توكوشيما، في اليابان. بعد تخرّجه من جامعة طوكيو بشهادة في القانون، انضمّ إلى مؤسّسة تجارية مركزها طوكيو. وبينما كان يعمل في فرع المؤسسة في نيويورك، درس التمويل الدولي في مركز الدراسات العليا بجامعة مدينة نيويورك. في شهر مارس 1981 عاش تجربة رؤية مستنيرة. وفي عام 1986، أسس معهد البحوث في السعادة البشرية، الذي عُرف لاحقاً باسم العلم السعيد Happy Science. وتضمّ هذه الحركة الآن أعضاء في أكثر من 110 دولة حول العالم، وقد تجاوز مجموع عدد المحاضرات التي تم إلقاؤها في هذا الإطار 3150 محاضرة (ما يزيد عن 150 منها باللغة الإنكليزية). كما تم نشر أكثر من 2700 كتاب، وتُرجم كثير منها إلى 31 لغة. أصبح كثير من الكتب، بما في ذلك قوانين الشمس، من الكتب الأكثر مبيعاً أو التي بيع منها ما يزيد عن مليون نسخة. وحتّى اليوم، أنتجت حركة العلم السعيد 20 فيلماً. وكان المنتج التنفيذي ريوهو أوكاوا هو صانع الأفكار ومخطط هذه المشاريع. وآخر هذه الأفلام "طارد الأرواح" (فيلم مغامرات شيّقة 5/2020). و"العيش في زمن المعجزات" (فيلم وثائقي ينشر في 8/2020). و"الولادة مرتين" (فيلم مغامرات شيّقة يصدر في 10/2020). *قام أيضاً بتأليف وتلحين أكثر من 150 أغنية، مثل الألحان الرئيسة وأغاني الأفلام. بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر مؤسّس جامعة العلم السعيد وأكاديمية العلم السعيد (متوسّطة وثانوية) ومؤسّس ورئيس حزب تحقيق السعادة، والمؤسِّس والرئيس الفخري لمعهد العلم السعيد للحكم والإدارة، ومؤسِّس شركة النشر* IRH Press Co., Ltd.، ورئيس مجلس إدارة شركة New Star Production Co., Ltd.، وشركة ARI Production Co., Ltd.

نبذة عن هابي ساينس

هابي ساينس حركة عالمية تمكّن الأفراد من إيجاد غاية والسعادة الروحية وتقاسم السعادة مع عائلاتهم، ومجتمعاتهم، والعالم. وتضمّ هابي ساينس أكثر من اثني عشر مليون عضو في أنحاء العالم وتسعى إلى رفع الوعي بالحقائق الروحية وتوسيع قدرتنا على المحبّة، والتعاطف، والابتهاج كي نتمكّن معاً من إقامة العالم الذي نرغب جميعاً في العيش فيه.

وتستند أنشطة هابي ساينس إلى مبادئ السعادة (المحبّة، والحكمة، والتأمّل الذاتي، والتقدّم). وتشمل هذه المبادئ الفلسفات والمعتقدات العالمية، متجاوزة حدود الثقافات والأديان.

المحبّة تعلّمنا العطاء من دون أن نتوقّع شيئاً في المقابل، وتشمل العطاء، والرعاية، والسماح.

الحكمة تقودنا إلى أفكار الحقائق الروحية، وتكشف لنا المعنى الحقيقي للحياة ومشيئة الله.

التأمّل الذاتي يزوّد أفكارنا وأعمالنا بعدسة واعية تتجنّب إصدار الأحكام لمساعدتنا في إيجاد ذواتنا على حقيقتها - أي جوهر نفوسنا - وتعميق ارتباطنا بالقوّة العليا. إنه يساعدنا في الوصول إلى عقل طاهر ومسالم، ويقودنا إلى مسار الحياة الصحيح.

التقدّم يشدّد على النواحي الإيجابية والدينامية للنموّ الروحي - أي الأعمال التي يمكن أن نقوم بها لإظهار السعادة ونشرها في العالم. إنه طريق لا يوسّع نموّ روحنا فحسب، وإنما يعزّز أيضاً القدرات الجماعية للعالم الذي نعيش فيه.

لمزيد من المعلومات

http://ryuho-okawa.ae.org

www.happy-science.org

tokyo@happy-science.org

كتب أخرى من تأليف ريوهو أوكاوا

THE LAWS OF THE SUN

One Source, One Planet, One People

THE NINE DIMENSIONS

Unveiling the Laws of Eternity

THE LAWS OF HAPPINESS

Love, Wisdom, Self-Reflection and Progress

THE LAWS OF SUCCESS

A Spiritual Guide to Turning Your Hopes into Reality

THE LAWS OF INVINCIBLE LEADERSHIP

An Empowering Guide for Continuous and Lasting Success in Business and in Life

THE MOMENT OF TRUTH

Become a Living Angel Today

INVINCIBLE THINKING

An Essential Guide for a Lifetime of Growth, Success, and Triumph

THINK BIG!

Be Positive and Be Brave to Achieve Your Dreams

THE ART OF INFLUENCE

28 Ways to Win People's Hearts and Bring Positive Change to Your Life

THE HEART OF WORK

10 Keys to Living Your Calling

HEALING FROM WITHIN

Life-Changing Keys to Calm, Spiritual, and Healthy Living

WORRY-FREE LIVING

Let Go of Stress and Live in Peace and Happiness

Notes

[1←]

ريوهو أوكاوا، Prosperity Thinking (طوكيو: HS Press، 2015).

[2←]

ريوهو أوكاوا، كيف نحصل على السعادة The Unhapiness Syndrome (نيويورك: IRH Press، 2017).

[3←]

ريوهو أوكاوا، Inochi No Ho ["قوانين الحياة"] (طوكيو: IRH Press، 2007).